گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔
لاہور
ماہنامہ عبقری ®
دسمبر 2007ء بمطابق ذوالقعدہ 1428 ہجری
باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔
قیمت فی شمارہ 15 روپے
18
ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں
آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی
بسم اللہ سے ازلی مشکلات کیسے دور ہوں
چہرے کے بالوں سے یقینی چھٹکارا
اولیاء کے مستند وظائف وعملیات
نگاہوں کی حفاظت اور جدید سائنس
ٹینشن اور ڈپریشن کے صحت پر اثرات
قدردان ہی اس اسم اعظم کے راز جان سکیں گے
جنسی مسائل اور الجھی ازدواجی زندگی
ذوالحجہ میں قرب الٰہی پانے کے طریقے
ماہ دسمبر اور آپ کی صحت
حضرت رابعہ بصریؒ
صرف تین خوراکوں سے شوگر کا خاتمہ

عَبۡقَرِیٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد

حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب رحمتہ اللہ علیہ

جناب حکیم محمد رمضان چغتائی رحمتہ اللہ علیہ

زیر سرپرستی

شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی دامت برکاتہم العالیہ

حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی دامت برکاتہم العالیہ (پھلت)

شمارہ نمبر 6 جلد نمبر 2 دسمبر 2007ء بمطابق ذوالقعدہ 1428ھ

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

دسمبر 2007ء

روحانی وجسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

مجلس مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی ہاشمی، حاجی میاں محمد طارق

قانونی مشیر: سید واجد حسین بخاری (ایڈووکیٹ)

قیمت فی شمارہ	اندرون ملک سالانہ (مع ڈاک خرچ)	بیرون ملک سالانہ (مع ڈاک خرچ)
15 روپے	180 روپے	40 امریکی ڈالر

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زر سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

فہرست مضامین

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ ''ماہنامہ'' عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زرسالانہ -/180 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری درج ہوتا ہے۔ اگر زرسالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/180 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-7552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکے۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے۔ اور بار ہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے۔ کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دے تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کو فائدہ ہوگا اور اس کو مکمل تعاون کی یقین دہانی کرائیں.... اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت حاصل کیجئے۔

مستقل پتہ: دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت وامن 78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

Website:www.ubqari.net

Email:ubqari@hotmail.com

0322-4688313، 042-7552384

محمد طارق محمود ناشر نے اظہار سنز پرنٹرز، 9 ریٹی گن روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا۔

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: اور اپنے رب کی بخشش کی طرف دوڑو اور نیز اس جنت کی طرف جس کی چوڑائی ایسی ہے جیسے آسمانوں کا اور زمینوں کا پھیلاؤ جو اللہ تعالیٰ سے ڈرنے والوں کے لیے تیار کی گئی ہے۔ (یعنی اُن اعلیٰ درجہ کے مسلمانوں کے لئے ہے) جو خوشحالی اور تنگدستی دونوں حالتوں میں نیک کاموں میں خرچ کرتے رہتے ہیں اور غصہ کو ضبط کرنے والے ہیں اور لوگوں کو معاف کرنے والے ہیں اور اللہ تعالیٰ ایسے نیک لوگوں کو پسند کرتے ہیں۔ (سورۃ آل عمران آیت نمبر 133)

حضرت عبداللہ بن عمرؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: مجھے تعجب ہے اس شخص پر جو اپنے مال سے تو غلاموں کو خریدتا ہے پھر ان کو آزاد کرتا ہے۔ وہ بھلائی کا معاملہ کر کے آزاد آدمیوں کو کیوں نہیں خریدتا جب کہ اس کا ثواب بہت زیادہ ہے۔ یعنی جب وہ لوگوں کے سات حُسنِ سلوک کرے گا تو لوگ اس کے غلام بن جائیں گے۔

(قضاء الحوائج، جامع صغیر)

حال دل

ایڈیٹر کے قلم سے

جو میں نے دیکھا، سنا اور سوچا

قارئین! یہ شخص زیادہ یا کم تجربات اور مشاہدات رکھتا ہے اسکی آنکھ اچھا برا پرکھتی رہتی ہے۔ بندہ قارئین تک ایسے حالات و واقعات پہنچانے کے لیے احباب سے انکے تجربات پوچھتا، کریدتا رہتا ہے۔ برادرم جناب امتیاز حیدر اعوان صاحب نے اپنے مشاہدات بندہ سے کچھ یوں بیان کئے ہیں۔ (ایڈیٹر)

سجدے میں آیت کریمہ کا تجربہ:۔

میں اپنی نوکری کے سلسلے میں کافی پریشان تھا۔ ایک ٹی وی چینل میں نوکری تھی لیکن وہاں دین داری کا نام نہ تھا۔ اور میرے ذاتی طور پر بھی اختلافات اپنے باس سے ہو گئے تھے۔ میں نے حکیم صاحب سے پورا واقعہ عرض کیا تو حکیم صاحب نے مجھ سے فرمایا ہے اللہ پاک کے چار صفاتی نام (یا حلیم ، یا علیم ، یا علی، یا عظیم) کا ہر وقت ورد کریں اور 40 مرتبہ آیت کریمہ ہر سجدے میں پڑھوں یعنی دو نوافل کے اندر تمام ملا کر 160 مرتبہ ہوتا ہے۔ اللہ پاک کا عجیب نظام ہے۔ شاید پڑھنے والوں کو یقین بھی نہ آئے کہ مجھے باس کہتا تھا کہ تم کو ابھی فارغ کر دوں گا۔ لیکن پتہ نہیں ان اعمال کی وجہ سے اس پر کیا رعب طاری ہو گیا تھا کہ مجھے نہیں نکال سکا۔ دوسرا مسئلہ یہ تھا کہ جہاں کام کی کوششیں کرتا کام نہیں ہوتا تھا۔ ایک دفعہ میں نے حکیم سے عرض کیا کہ حضرت عجیب بات ہے کہ کہیں اور نوکری نہیں مل رہی، برابر کوشش کر رہا ہوں۔ اعمال کا بھی اہتمام ہے لیکن دل میں سکون رہتا ہے۔ تمام پریشانیوں کے باوجود دل میں اطمینان ہے۔ تقریباً ایک سال اس عمل پر اپنی استطاعت کے مطابق عمل کرنے سے اللہ پاک نے ایک ملٹی نیشنل فرم میں نوکری دے دی اور تمام حالات سے چھٹکارا فرما دیا۔

سورۃ قریش کے تجربات:۔

1993ء یا 1994ء کی بات ہے کہ مجھے اپنی والدہ کے ساتھ اللہ کی راہ میں کچھ وقت لگانے کا موقع ملا۔ جب ہم واپس آرہے تھے تو راستے میں ایک بزرگ نے فرمایا کہ جب بھی سفر پر جانا ہو یا سواری وغیرہ کا انتظام کرنا ہو تو گیارہ بار (11) مرتبہ سورہ قریش پڑھ لیا کرنا۔ انشاء اللہ بڑی عافیت والا معاملہ ہوگا۔ جب ہم واپس ہوئے تو واقعی اللہ پاک کے غیبی خزانوں سے اس کے اثرات دیکھے ہمیں ایک سوزوکی کرائے پر مل گئی اور اس نے 100 روپے میں جانے کی حامی بھر لی۔ جبکہ وہاں سوزوکی والے 250، 300 روپے سے کم میں جانے میں تیار نہ تھے۔ کچھ عرصہ کی بات ہے کہ کراچی میں اجتماع ہو رہا تھا۔ لانڈھی شاہ لطیف ٹاؤن میں ہم لوگ خدمت کی غرض سے اجتماع گاہ گئے۔ اتفاق یہ ہوا کہ جس گاڑی میں ہم لوگ گئے تھے وہ واپس چلی گئی۔ میں اور میرا دوست رہ گئے اور اللہ پاک کا عجیب نظام کہ کرائے کے پیسے ہم دونوں کی جیب میں نہیں تھے۔ ہم نے مشورہ کیا اور گیارہ گیارہ مرتبہ سورہ قریش پڑھ کر پیدل چلنا شروع کر دیا ابھی تھوڑی دور چلے تھے کہ ایک سوزوکی ہمارے پاس آکر رکی اور ہم سے پوچھا کہ کہاں جانا ہے۔ ہم نے اس کو علاقے کا نام بتایا تو وہ کہنے لگا کہ بیٹھ جاؤ میں بھی اسی طرف جا رہا ہوں اس نے ہمیں گھر پر چھوڑا۔ اس لیے قاضی ثناء اللہ پانی پتی" فرماتے ہیں کہ میرے شیخ حضرت مولانا مظہر جانِ جاناںؒ نے مجھ سے فرمایا تھا کہ تجھے جب بھی کوئی پریشانی ہو تو اس سورت کو پڑھ فرمایا کہ میں نے اس کا بارہا تجربہ کیا اور مجرب پایا۔ میرے ایک اور دوست نے اپنا تجربہ بیان کیا کہ میں KDA میں ملازم ہوں تنخواہ کوئی زیادہ اچھی نہیں تھی۔ اور میری بیوی کا ڈیلیوری کیس تھا۔ ڈاکٹر نے آپریشن تجویز کیا تھا۔ میرے پاس آپریشن کے پیسے بھی نہیں تھے میں نے سورہ قریش کثرت سے پڑھنا شروع کر دی۔ اللہ پاک کا نظام کہ اللہ پاک نے نارمل ڈیلیوری کر دی اور میں قرض سے بچ گیا۔

میرے ساتھ ایک دفعہ گاڑی میں موبائل چھن گیا جب میں اترنے لگا تو جیب میں دیکھا کہ موبائل موجود نہیں ہے۔ میں ایک دو لوگوں سے گاڑی میں تذکرہ کیا وہ بولے ٹھہریئے ایک صاحب یہاں سیٹ کے اندر کچھ پھینک رہے تھے میں نے جب دیکھا تو وہ میرا موبائل تھا جو اس سورہ کے پڑھنے کی وجہ سے ہوا۔

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

اللہ کا ذکر کرنا بڑا وبال نظر آتا ہے

ایک خاتون میرے بارے میں کہنے لگیں کہ اللہ معاف کرے اے پیر تے وڈے وڈے وظیفے دس دا اے (یہ پیر تو بڑے بڑے وظیفے بتا تا ہے)۔ امت کو اعمال سے اتنی دوری ہوگئی ہے کہ اللہ کا ذکر پانچ سو دفعہ پڑھنا بہت بڑا وبال نظر آتا ہے۔ مصلے پر بیٹھنا مشکل ہوگیا ہے۔ ایک دفعہ میں نے ایک صاحب سے عرض کیا میں نے کہا دیکھو آپ کہہ رہے ہیں ناں کہ میں جو ذکر کر رہا ہوں اس سے ہوگا یا نہیں ہوگا۔ میں نے کہا اس سے ہوگا، جلدی نہ کرنا۔ خود ہی کہنے لگا جی بڑے لوگوں نے مجھے سبز باغ دکھائے تھے۔ جو کچھ تھا وہ بھی چلا گیا۔ چلو آپ سبز باغ نہیں دکھا رہے، کچھ لے تو نہیں رہے۔ رب کا نظام یاد رکھئے۔ بگڑتا بھی بڑی دیر سے ہے۔ سنورتا بھی بڑی دیر سے ہے۔ بگڑنے کے اسباب ہم خود مہیا کرتے ہیں۔ ہم نعمتوں کی بے قدری کرتے ہیں۔ میں نے پہلے بھی بتایا تھا جب بھی کسی آدمی کو گرتا ہوا دیکھو تو اس کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ اللہ کی طرف سے امتحان ہے۔ اللہ نے اپنے نیکوں سے امتحان بھی لئے ہیں۔ لیکن اکثر یہ ہوتا ہے جب بھی کسی کو گرتا دیکھو تو سمجھ لو اس نے رزق حرام یا گناہوں کی زندگی اپنائی ہے یا اس نے نعمتوں کا ضیاع کیا ہے۔ تین میں چوتھی چیز کبھی نظر نہیں آئے گی۔ تنہائیوں کے گناہ خلوتوں کے گناہ یہ آدمی کو برباد کر دیتے ہیں یہ آدمی کو کسی قابل نہیں چھوڑتے۔ آپ قرآن پاک میں غور کریں **"الم . ذالک الکتاب لا ریب فیہ o ھدًی للمتقین یؤمنون بالغیب"** اس قرآن پاک میں پہلے لفظ کو پڑھتے ہی اپنی لاعلمی کا اظہار ہوتا کہ "الم" کے اصل معنی کسی کو معلوم نہیں ہیں۔ حروف مقطعات ہیں۔ کھیعص۔ ن۔ اس قسم کے جتنے حروف قرآن پاک میں آئے ہیں ان میں سب سے زیادہ (الم) کا استعمال ہوا ہے۔ اللہ کا علم کامل ہے اور اللہ پاک نے فرمایا اس میں کوئی شک نہیں کہ یہ ہدایت ہے تقویٰ والوں کے لیے۔ اللہ پاک نے مومنین کی نشانی یہ بیان کی ہے کہ وہ ایمان لاتے ہیں غیب پر، (یومنون بالغیب) ان دیکھی چیز پر۔ **لا مقصودی الا اللہ لا مطلو بی الا اللہ لا محبوبی الا اللہ . لا الہ الا اللہ**۔ اللہ جل شانہٗ کی ذات عالی کہاں ہے؟ غیب کا نظام ہے جو اللہ پاک نے بنایا ہے۔ اللہ ہے! کہاں ہے؟ غیب میں ہے۔ وحی اتری تھی میں نے نہیں دیکھی۔ غیب کا نظام ہے! حق ہے اور سرور کونین ﷺ کی ذات عالی آئی تھی۔ آج سے صدیوں پہلے اور یہ سارا دین کا نظام انہی کے ذریعے سے ہمیں ملا ہے۔ میں نے نہیں دیکھا غیب کا نظام ہے۔ دین کے سارے احکامات کا تعلق غیب سے ہے۔ غیب کہتے ہیں ان دیکھی کو بن دیکھے سو فیصد مان لینا اس طرح کہ جیسے دیکھا ہے۔ ایک چیز دیکھی ہی نہیں اور مان بھی ایسے رہا ہے کہ جیسے دیکھا ہے۔ اس کو غیب کا نظام کہتے ہیں۔ دین سارے کا سارا غیب کا نظام ہے۔ جنت نہیں دیکھی، جنات نہیں دیکھے، ہیں سہی۔ قرآن پاک میں پوری سورت ہے۔ جس کا نام سورۂ جن ہے۔ اور اس میں جنات کا تذکرہ ہے۔

انسان کو مٹی سے بنایا

قرآن پاک میں جگہ جگہ جنت کا ذکر ہے۔ لیکن جنت نہیں دیکھی۔ قبر کا ایک نظام ہے۔ اور قبر کے نظام میں نکیرین کا نظام پورے کا پورا ہے۔ ہمیں تو مٹی کا ڈھیر نظر آتا ہے۔ اور جسم کا گل جانا نظر آتا ہے۔ جسم کا پھٹ جانا نظر آتا ہے۔ آج میں نے ایک میت کو دیکھا ایک جگہ سے پھولی ہوئی تھی۔ بہت بدبو تھی اور جو جمعدار تھے وہ اس کا پوسٹ مارٹم کر رہے تھے۔ میں نے دیکھا کہ بڑا چھرا الیکر اس کا سر کاٹ رہے تھے۔ اور وہ میت ننگی پڑی ہوئی تھی اور میں کھڑا دیکھ رہا تھا۔ اور بہت زیادہ عفونت تھی میں نے کہا یہ ہے نظام اور یہ ہے انجام۔ ساری چیزوں کی حقیقت یہی ہے اور یہ ہر کسی کے ساتھ ہونا ہے۔ تو قبر کا ایک نظام ہے جو غیب میں چھپا ہوا ہے۔ ہمارے مشاہدے میں نہیں ہے۔ دین سارے کا سارا غیب کا نظام ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسانی مٹی سے کھجور کا درخت پیدا کیا

دیکھیں اللہ جل شانہٗ نے اس انسان کو جب بنایا تو پہلے دن سے نہیں پہلے لمحے سے اللہ پاک نے اپنے غیب سے مٹی گوندھی اپنے نظام امر سے اس کا پتلا بنایا۔ اس میں سے دو مٹیاں بچیں۔ جو مٹی اس کے جسم سے بچی اللہ پاک نے اس سے کھجور کے درخت کو بنا دیا۔ آج بھی کھجور جسم انسانی کے لیے بہت زیادہ مفید ہے۔ اس لیے ساری سائنس کہتی ہے۔ سارے جسم کے وٹامن کی ضرورت کھجور میں موجود ہے۔ اور صحابہؓ کرام رضوان اللہ عنہم اجمعین فرماتے ہیں جب کچھ نہیں ملتا تھا تو ایک کھجور کا دانہ ہماری جسم کی ضرورت کو پورا کرتا تھا۔ آپ دیکھیں جیسا کہ انسان کو ہر طرف سے کاٹ دو نہیں مرے گا سر کاٹ دو مر جائے گا۔ کھجور کے پودے کو ہر طرف سے کاٹ دو نہیں مرے گا لیکن کھجور کو اوپر سے کاٹو ختم ہو جائے گی۔ یہ ان سے پوچھو جو کھجور کے بارے میں جانتے ہیں۔ آپ نے دیکھا ہو گا کھجور کو کاٹتے کاٹتے اس کی اوپر کی چند چھڑیاں بچا دی جاتی ہیں۔ جیسے سر قلم کرتے ہیں اس کا سر قلم نہیں کرتے کہ اس کی مٹی کا خمیر انسان کے ساتھ ہے اور یاد رکھئے گا کھجور کبھی نہیں جائے گی میں نے دیکھا ہے کہ اب گھروں میں فیشن کے طور پر، سڑکوں پر فیشن کے طور پر کھجوریں لگائی جا رہی ہیں۔ اور مہنگے مہنگے کھجوروں کے درخت لگائے جا رہے ہیں ہزاروں روپے قیمت کے۔ بعض چھوٹے بڑے گھروں میں جانا ہوا ہے۔ میں F/10 میں جاتا ہوں وہاں اب میں نے دیکھا وہاں کھجوریں لگائی جا رہی ہیں۔ یہ انسان کے ساتھ اس کا جوڑ ہے انسان کے ساتھ اس کی نسبت ہے۔ (جاری ہے)

اسم اعظم کی روحانی محفل:

ہر منگل کو بعد نماز مغرب "مرکز روحانیت و امن" میں حکیم صاحب کا درس، مسنون اور شرعی ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور دعا کی روحانی محفل ہوتی ہے۔ اس میں اپنی روحانی ترقی اور پریشانیوں سے نجات کیلئے شرکت فرمائیں۔ اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کیلئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت کر سکتے ہیں۔

مصیبت میں آرام کی تلاش مصیبت کو ترقی دیتی ہے۔ (حضرت امام جعفر صادقؒ)

چلغوزہ کھائیں سردی سے لطف اٹھائیں

(ڈاکٹر عبدالرشید۔۔۔کراچی)

عربی حب صنوبر کبار فارسی چلغوزہ
سندھی نیزا انگریزی Filber Nut

اس کے چھلکے کا رنگ سرخ اور مغز سفید ہوتا ہے۔ ذائقے میں یہ قدرے شیریں اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ اسکا مزاج گرم اور تر درجہ اول ہے۔ مقدار خوراک، ایک تولہ سے ڈیڑھ تولہ ہے۔ اس کے حسب ذیل فوائد ہیں۔

چلغوزہ کے فوائد:۔

(1) چلغوزہ مقوی اعصاب ہے۔ (2) بھوک بڑھاتا ہے۔ (3) لقوہ اور فالج میں اس کا مسلسل استعمال مفید ہے۔ (4) پرانی کھانسی میں مغز چلغوزہ رگڑ کر شہد میں ملا کر چاٹنا مفید ہوتا ہے۔ (5) مغز کھیرا اور مغز چلغوزہ ہم وزن استعمال کرنے سے بند پیشاب جاری ہوتا ہے۔ (6) مغز چلغوزہ، جریان، یرقان اور درد گردہ میں بے حد مفید ہے۔ (7) اس کا کھانا جسمانی گوشت کو مضبوط کرتا ہے۔ (8) رعشہ اور جوڑوں کے درد میں مغز چلغوزہ صبح و شام ہمراہ پانی یا قہوہ یا چائے کے ساتھ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ (9) ریاح کو دور کرتا ہے۔ (10) مادہ تولید کو پیدا کرتا ہے۔ (11) مقوی باہ ہے۔ (12) دل اور دماغ کو تقویت دیتا ہے۔ (13) سردیوں میں اس کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ (14) دمہ میں بھی مغز چلغوزہ کو شہد کے ہمراہ رگڑ کر چاٹنا مفید ہوتا ہے۔ لیکن مریض کو چاولوں سے پرہیز کروانا ضروری ہوتا ہے۔ (15) گردہ کو طاقت دیتا ہے۔ (16) یہ جگر، مثانہ اور آلات تناسل کے لیے بے حد مفید ہے۔ (17) سدے کھولتا ہے۔ (18) چلغوزہ دیر ہضم ہوتا ہے۔ اس لیے مقدار سے زیادہ کھانے میں احتیاط ضروری ہے۔ (19) بلغمی مزاج والوں کے لیے سردیوں کا یہ ایک معتدل ٹانک ہے۔ (20) کھانا کھانے کے بعد اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ (21) مغز چلغوزہ دودھ کے ہمراہ کھانے سے جسم موٹا ہوتا ہے۔ (22) گنٹھیا کے مرض میں اس کا استعمال مفید ہے۔ (23) خون کے فساد کو دور کرتا ہے۔ (24) فالج اور رعشہ میں مغز چلغوزہ ایک تولہ اور شہد چھ ماشہ ملا کر کھلانا بے حد مفید ہے۔ (25) چلغوزہ کے چھلکوں پر روغن سا لگا ہوتا ہے۔ جو چھیلتے وقت مغز کے ساتھ لگ جاتا ہے۔ اور ایسے مغز کھانے سے معدے میں سوزش ہو جاتی ہے اور گلے کی خراش کا بھی احتمال ہوتا ہے۔

پاؤں پہلے پیدا ہوا یا پہیہ

محترم والد صاحب پیدل چلنے کو ترجیح دیتے تھے ایک صاحب انہیں دیکھ کر کہنے لگے حکیم صاحب میں آپ کو پیدل ہی دیکھتا ہوں اور اب آپ اتنی دور سے پیدل چل کر آرہے ہیں آخر وجہ؟ والد صاحب فرمانے لگے کہ پیدل چلنا صحت ہے۔ وہ صاحب بولے ہاں ہمارے ایک دوست دل کی بیماری میں مبتلا ہو گئے۔ لاہور کے ہسپتال میں داخل ہوئے وہاں کے ماہرین قلب نے کہا کہ آپ کراچی تشریف لے جائیں۔ وہ وہاں پہنچے کچھ عرصہ علاج کیا لیکن وہاں کے ماہرین سے مرض کنٹرول نہ ہوا۔ انہوں نے مشورہ دیا کہ آپ لندن علاج کے لیے تشریف لے جائیں۔

وہ جب لندن پہنچے تو انہوں نے مکمل چیک اپ کے بعد فرمایا کہ اس مرض کا علاج امریکہ کے ایک کارڈیک ہسپتال میں، وہاں ہوگا۔ مرتے کیا نہ کرتے وہاں پہنچے۔ فرماتے ہیں کہ جب اس ہسپتال کے مین گیٹ پر پہنچے تو اس کے گیٹ پر لکھا ہوا دیکھا کہ پاؤں پہلے پیدا ہوا یا پہیہ؟ وہاں علاج کراتے رہے خاطر خواہ افاقہ نہ ہوا۔ ماہرین قلب نے انہیں آخری اور اہم مشورہ یہی دیا کہ آپ پیدل چلیں آپ کا یہی علاج ہے۔ ظاہر ہے کہ پاؤں پہلے پیدا ہوا ہے۔ پہیہ تو بعد کی ایجاد ہے اور آج ہر جگہ وہیل یا پہیہ ہی ضرورت ہے۔

(مزید انوکھے تجربات اور آسان نسخہ جات کتاب ''طبی تجربات و مشاہدات'' میں ضرور پڑھیں)

قبر سے قرآن کی تلاوت

دنیا اور آخرت کے انوکھے سچے واقعات کا مجموعہ جو دل کی اجڑی ویران دنیا کو بدل دیتے ہیں۔

شہادت کے بعد حضرت ثابت بن قیسؓ کی وصیت:

حضرت ثابت بن قیس بن شماسؓ کی صاحبزادی کا بیان ہے کہ میرے والد جنگ یمامہ میں حضرت خالدؓ کے ساتھ تھے۔ جب مسلمانوں اور مسیلمہ کذاب کی فوجوں میں مڈبھیڑ ہوئی اور مسلمانوں کے پاؤں اکھڑے تو حضرت ثابتؓ اور حضرت سالم مولی ابو حذیفہؓ نے فرمایا۔ ہم آنحضرت ﷺ کے ساتھ اس طرح دشمنوں سے نہیں لڑا کرتے تھے۔ پھر دونوں نے گڑھے کھودے اور ان میں جم کرآخر دم تک لڑتے رہے حتیٰ کہ جام شہادت نوش فرمالیا۔ اس جنگ میں حضرت ثابتؓ کے جسم پر ایک بہترین زرہ تھی، ایک مسلمان نے ان کی لاش کے پاس آکر زرہ اتار لی۔ پھر کسی مسلمان نے انہیں خواب میں دیکھا، فرما رہے ہیں کہ میں تمہیں ایک وصیت کرتا ہوں۔ خبردار خواب کی وصیت سمجھ کر اسے ضائع نہ کرنا۔ کل میرے شہید کئے جانے کے بعد ایک مسلمان نے میری زرہ اتار لی ہے، اس کا گھر آبادی کے آخیر میں ہے اور اس کے خیمہ کے پاس ایک لمبی رسی میں گھوڑا بندھا ہوا ہے، اس نے زرہ کے اوپر ایک ہانڈی الٹ رکھی اور ہانڈی کے اوپر کجاوہ ہے۔ تم خالدؓ کے پاس جا کر ان سے کہو کہ کسی آدمی کو بھیج کر وہ زرہ منگوالیں اور جب تم مدینہ جاؤ تو رسول اللہ ﷺ کے خلیفہ (ابوبکرؓ) کے پاس جا کر کہو کہ میرے اوپر قرضہ ہے اور میرا فلاں فلاں غلام آزاد ہے۔ وہ شخص حضرت خالدؓ کے پاس آئے اور انہیں اپنا خواب سنایا، حضرت خالدؓ نے آدمی بھیج کر ان کی زرہ منگوالی۔ پھر ابوبکر صدیقؓ سے خواب بیان کیا، آپؓ نے بھی ان کی وصیت جاری فرمائی۔

(کتاب الروح ۵۴)

حضرت ثابت بنانیؒ کا قبر میں قرآن کی تلاوت کرنا:

ابراہیم بن مہلبی کہتے ہیں کہ: جو لوگ ثابت کے مقبرے سے گزرتے تھے، انہی لوگوں نے مجھے بتایا کہ جب وہ حضرت ثابت بنانیؒ کی قبر کے پاس سے گزرتے تھے تو تلاوت قرآن مجید کی آواز سنتے تھے۔

چہرے کے بالوں سے یقینی چھٹکارا

(سمیرا معین)

نوجوان بچیوں کے چہروں پر بال عموماً نظر آتے ہیں۔ یہ مسئلہ بہت عام ہوگیا ہے۔ بعض چہروں پر یہ بال نہایت باریک ہوتے ہیں۔ جنہیں 'رواں' کہا جاتا ہے۔ لیکن کچھ خواتین کے چہروں پر کافی نمایاں ہوتے ہیں۔ عموماً پندرہ سے سولہ سال کی عمر میں یہ بال نکلنے لگتے ہیں۔ ان کے نمودار ہونے کی چند وجوہ درج ذیل ہیں۔

1۔ وراثت

2۔ لڑکیوں کا لڑکوں والے طور طریقے اپنانا

3۔ ماہانہ نظام کی خرابی

یہ بال رواں کی طرح ہیں، تو ان سے نجات پانے کے لیے آدھی چمچی دہی چہرے پر ملیے، اتنی شدت سے کہ رواں خود اترنے لگے۔ اس کے بعد بیسن سے منہ دھولیجئے۔ اگر بال کالے اور سخت ہیں، تو زیادہ تر خواتین 'تھریڈنگ' کے ذریعے ان سے چھٹکارا پاتی ہیں۔ لیکن اس طریقہ کار کی خامی یہ ہے کہ بال جلد دوبارہ نکل آتے ہیں اور عموماً ان کی تعداد بھی زیادہ ہوجاتی ہے۔ مزید برآں ویکسنگ بھی ایسے بالوں کا ایک علاج ہے جو کچھ بہتر ہے کیونکہ ویکس کرنے کے بعد بال دوبارہ دیر سے نکلتے ہیں اور آہستہ آہستہ بالکل ختم ہوجاتے ہیں۔

آپ چاہیں، تو ویکس گھر میں بھی بنا سکتی ہیں۔ اس کی سادہ سی ترکیب یہ ہے کہ گڑ کو آٹے میں ملا کر پگھلا لیں۔ جب آمیزہ ٹھنڈا ہوجائے، تو بالوں پر لگائیں۔ جب بال آمیزے سے اچھی طرح ڈھک جائیں، تو اس پر سوتی کپڑا چپکا لیں۔ تھوڑی دیر بعد کپڑا کھینچ لیں۔ لیکن خیال رہے کہ کپڑا بالوں کی مخالف سمت کھینچنا ہے۔ بال ساتھ ہی اتر آئیں گے۔

پہلے خواتین توری یا کدو کی سی سے جسم دھوتی تھیں، تو ان کے جسم پر بال نہیں نکلتے تھے کیونکہ سی رگڑنے سے بال آہستہ آہستہ ختم ہوجاتے ہیں۔ آج کل بال ختم کرنے کے لیے کئی سہولیات دستیاب ہیں مگر مسائل بھی اتنے ہی زیادہ ہیں۔ اس لیے جسم سے رواں ختم کرنے کے لیے سی کا استعمال ہی بہترین ہے۔ چہرے کو بیسن سے دھویا جائے تب بھی بال آہستہ آہستہ ختم ہوجاتے ہیں۔ ایک ضروری بات، ویکس کے بعد جہاں سے بال اتارے گئے ہوں، وہاں برف ملیئے تاکہ بالوں کی نشوونما کم سے کم ہو۔

فیشل کرنے سے بھی بال کم ہوتے ہیں لیکن اس کا سامان مہنگا ہے اور عموماً کئی خواتین خرید نہیں سکتیں۔ ان کے لیے میں دیسی فیشل کا طریقہ لکھ رہی ہوں۔

(1) سب سے پہلے چہرے اور ہاتھوں پر بیس منٹ تک لیموں کے عرق کا مساج کیجئے۔ لیکن آنکھوں پر لیموں یا فیشل کی کوئی چیز نہیں لگانی (2) اس کے بعد چہرے پر بیس منٹ تک بالائی کا مساج کریں (3) پھر بیس منٹ تک بھاپ لیں (4) بھاپ لینے کے بعد روئی سے آہستہ آہستہ ناک کی جلد صاف کریں (5) بعد میں ترش مالٹے کے چھلکے کے اندر والے حصے سے اپنا چہرہ اچھی طرح رگڑیں۔

اگر جلن ہورہی ہے، تو اس کا مطلب ہے کہ مندرجہ بالا مراحل طے کرنے کے بعد صحیح نتائج برآمد ہورہے ہیں۔ ورنہ پھر آپ نے مساج کرنے میں کام چوری دکھائی ہے۔ بہرحال بیس منٹ تک چھلکے سے اچھی طرح مساج کرنا ہے۔ (6) اس کے بعد ایک انڈے کی سفیدی، شہد ایک چمچ اور دودھ دو چمچ اچھی طرح ملا کر چہرے پر یہ آمیزہ لگائیں۔ یہ ماسک آدھ گھنٹے تک لگا رہنا ضروری ہے۔ (7) جب آمیزہ خشک ہوجائے تو نیم گرم دودھ میں روئی ڈبو کر اس کی مدد سے اوپر سے نیچے کی جانب یہ ماسک اتارلیں۔ (8) اس کے بعد نیم گرم پانی سے منہ دھولیں۔

یہ یاد رکھیں کہ مساج ہمیشہ شہادت کی انگلی کی مدد سے نیچے سے اوپر کی جانب کرنا چاہیے۔ اور یہ بھی یاد رکھیں بال ایک دم کبھی ختم نہیں ہوتے۔ اگر آپ مہینے میں چار دفعہ فیشل کرتے ہوئے روزانہ دہی لگائیں اور مسلسل بیسن سے منہ دھوئیں، تو تین ماہ تک آپ کے %75 بال ختم ہوسکتے ہیں۔ اگر آپ بال ختم کرنا چاہتی ہیں، تو آج ہی سے عمل شروع کریں تاکہ آپ احساس کمتری سے چھٹکارا پاسکیں۔

ملحوظ خاص

قرآنی آیات اور احادیث کی اردو عربی تحریر میں اگر کمپوزنگ کی غلطی رہ گئی ہو تو ضرور اطلاع کریں حتی المقدور کوشش کے باوجود بھی کہیں کمی بیشی ہوسکتی ہے، آپ کے ممنون ہونگے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں حق، سچ لکھنے کی توفیق عطا فرمائے۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کے لیے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ، کوئی فارمولہ آپ ضرور تحریر کریں تاکہ یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کریں۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔ **گزشتہ سوالات کے جوابات۔**

سوال نمبر1: میرا تجربہ ہے کہ جب بھی مجھے قبض ہوئی ہے میں نے 2 چمچ روغن زیتون ہر کھانے کے بعد پیا کچھ ماہ کرنے کے بعد میری قبض بالکل ختم ہوگئی (رابعہ تصور۔ گوجر خان)

سوال نمبر1: کے ضمن میں دائمی قبض میرا تجربہ بہت پرانا ہے۔ ایک بوڑھی اماں نے مجھے پاپیتہ کھانے کو کہا۔ میں نے معمولی سمجھا اور قبض کی دوائیں کھاتا رہا۔ جب تک کھاتا، فائدہ ہوتا اور جب کھانا چھوڑ دیتا پھر ویسے۔ آخر تنگ آکر میں نے پاپیتہ مستقل کھانا شروع کیا۔ واقعی فائدہ ہوا اور آہستہ آہستہ مزید فائدہ ہونا شروع ہوگیا۔ حتی کہ میرا بڑھا ہوا پیٹ بھی کم ہوگیا (عبدالغفار قریشی۔ رینالہ خورد، ضلع اوکاڑہ)

سوال نمبر2: چہرے کے دانوں کے لیے بہن آپ کو ایک ٹوٹکہ بتاتی ہوں آپ سنت نماز میں پہلی رکعت میں سورۃ الم نشرح اور دوسری رکعت میں سورۃ فیل پڑھیں چند دنوں میں مسئلہ حل ہوجائے گا۔ (گلناز کلیم ۔۔ حسین آگاہی ملتان)

سوال نمبر3: آپ کے میاں ناراض ہیں۔ میرے ساتھ یہی مسئلہ ہوا تھا اور ساڑھے چار سال تک رنجش رہی۔ کسی نے کیا کہا کسی نے کیا۔ میں وظیفے کر کر کر تھک گئی۔ بس میرے کرنے میں کمی تھی۔ کلام الٰہی میں تو تاثیر لاجواب ہے۔ آخر کار کسی اللہ والی نے مجھے (یارحمٰن، یارحیم) بے شمار دفعہ وضو، بے وضو، حتیٰ کہ ناپاکی میں بھی پڑھنے کو بتایا۔ میں نے پڑھنا شروع کیا تو روزانہ ہزاروں کی تعداد میں پڑھتی۔ 48 دن کے بعد میرا مسئلہ حل ہوگیا اب ماشاء اللہ میرے 5 بچے ہیں اور میں بالکل خوش ہوں۔ (فائزہ سلیم ۔۔۔۔ کوئٹہ)

ماہ نومبر کے سوالات کا قارئین نے جواب دیا مزید جواب جیسے موصول ہوں گے آئندہ شمارے میں شائع کر دیئے جائیں گے۔

عبقری کے پکوان ذائقے اور مہک کے ساتھ

آپ بھی کوئی عمدہ ترکیب جانتی ہوں تو ''عبقری'' کے پکوان میں ضرور بھیجیں

قورمہ خاص

اشیاء: گوشت تین پاؤ، قیمہ ایک پاؤ، گھی ایک پاؤ، پالک دو چھٹانک، گاجر آدھ پاؤ، پھول گوبھی دو چھٹانک (سبزیاں ایک ایک چھٹانک بھی ڈالی جاسکتی ہیں) ٹماٹر آدھ پاؤ، پیاز دو عدد، لہسن کے جوئے آٹھ عدد، پسا ہوا دھنیا چائے کے تین چمچے، ہلدی آدھا چمچہ، زیرہ ایک چٹکی، ادرک ایک ٹکڑا، دارچینی ایک ٹکڑا، لونگ چار عدد، چھوٹی الائچیاں چھ عدد، کالی مرچ آٹھ دانے، نمک اور لال مرچ پسی ہوئی حسب ذائقہ، اجوائن پسی ہوئی ایک چٹکی، دس بادام چھلکا اترے ہوئے، زعفران ایک چٹکی، دہی ایک پیالی۔

ترکیب: گوشت کی گول اور چھوٹی بوٹیاں کروائیں۔ بوٹیوں کو کانٹے سے اچھی طرح گودلیں۔ سرکے میں تھوڑا سا نمک اور تھوڑی سی لال مرچیں گھول کر بوٹیوں پر خوب مل دیں۔ اس سرکے میں گوشت کو دو گھنٹے کیلئے پڑا رہنے دیں۔ دیگچی میں گھی گرم کریں۔ اس میں پیاز کے باریک لچھے اور کترے ہوئے لہسن کے جوئے بادامی رنگ پر تل لیں۔ پھر اس میں زیرہ، باریک کتری ہوئی ادرک، دارچینی، لونگ، کالی مرچیں، اجوائن ہلدی، دھنیا، نمک اور لال مرچیں ڈال کر بھونیں۔ (یہ تمام چیزیں آدھی آدھی پیالی یا اس سے کچھ زیادہ ڈالیں باقی قیمے کیلئے رکھ لیں)

جب تمام مصالا خوب بھن جائے تو اس میں گوشت (سرکے سمیت) ڈال کر بھونیں۔ پھر ایک پیالی پانی اور دہی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے دیں حتیٰ کہ گوشت گل جائے، پانی خشک ہوجائے اور مسالا گھی چھوڑ دے۔ قیمہ باریک پیس کر اس میں زائی اور بقیہ سارے مصالحے ملا دیں۔ پھر اس کے کوفتے بنالیں۔ اب انڈے کی سفیدی میں کوفتوں کو تھیر کر گھی میں تل لیں۔ اب چقندر ابال کر چھیل لیں۔ پالک، گاجر اور پھول گوبھی ابال لیں۔ (یہ سبزیاں اپنے ہی پانی میں گل جاتی ہیں) اس کے بعد یہ تمام سبزیاں اور ٹماٹر کوفتوں والے گھی میں تھوڑی سی ادرک اور زیرہ ڈال کر تل لیں اور پھر نکال لیں۔ ایک دیگچی میں پہلے گوشت ڈالیں۔ اس کے اوپر سبزیاں رکھیں۔ سبزیوں پر کوفتے رکھیں اور اوپر سے گوشت کی دیگچی کا گھی مصالحے سمیت ڈال دیں۔ بادام تل کر اور زعفران اور الائچیاں پیس کر ڈال دیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر دس منٹ کیلئے دم پر لگا دیں۔

مرغ مسلم

اشیاء: مرغ ا عدد، کالی مرچ اچائے کا چمچ، نمک ڈیڑھ چائے کے چمچ، پیاز لچھوں کی شکل میں فرائی شدہ اور پیسٹ کی شکل میں ا عدد، ادرک کی پیسٹ، کترے ہوئے بادام ۲ عدد، لیموں ۲ عدد، دہی ا کپ، گھی ا کپ، آلو ابلے اور چھلے ہوئے ۴ عدد پیس لیں، انڈے سخت ابلے ہوئے ۴ عدد۔

ترکیب: مرغ کو کالی مرچ اور نمک ملیں اور سارے ہی مرغ کو پرک کریں یعنی کچو کے لگا کر مرغ میں سوراخ سے بنا لیں۔ ادرک اور پیاز کی پیسٹ کو اکٹھے ملائیں۔ دو یا تین گھنٹوں تک ایسے ہی رہنے دیں۔ پیاز کے لچھوں کو براؤن کریں، بادام کی گریوں کو (مغز بادام کو) گھی میں ان سب کو سرخ کریں اس پر لیموں کا رس نچوڑیں۔ اس مرکب کو ابلے ہوئے انڈوں اور آلوؤں سمیت مرغ میں بھرتی کر کے سی لیں، یا دھاگہ سے باندھ لیں جیسے کریلے قیمہ پکاتے وقت کریلوں میں قیمہ بھر کر دھاگے اوپر لپیٹتے ہیں۔ ایک بڑے برتن میں گھی گرم کریں، اس میں مرغ کو ڈال دیں۔ تھوڑی دیر بعد دو کپ پانی ڈالیں، ڈھکنا بند کر دیں مضبوطی سے بند کرنا ہے۔ اب قدرے مدہم آنچ پر پکائیں اس طریقے سے تیتر بھی پکایا جاسکتا ہے۔ اور تلے ہوئے آلوؤں کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے۔

اولیاء کے مستند وظائف وعملیات

شیخ ابوالعباس بونیؒ کے روحانی بھید

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

شیخ ابوالعباس بونیؒ نے کہا کہ جو شخص اسم (**اَلْکَرِیْم**) کو بہت مرتبہ کہے اور اس کو اپنا ورد بنالے تو وہ لوگوں میں معزز اور مکرم ہوگا۔ اگر اس کو نارنگی کے چھلکے پر لکھے اور جس جگہ بھی درد ہو اس کی دھونی دے، درد زائل ہو جائے گا۔ یہ بھی کہا گیا ہے کہ جو شخص نماز ختم کرنے کے بعد ہاتھ اٹھا کر سات مرتبہ (**یَا وَهَّابُ**) کہے، وہ جو بھی حاجت رکھتا ہے اس کی دعا مستجاب ہوگی۔ اگر ہر روز پینتیس (35) مرتبہ اس کا ورد بنالے اور کہے (**یَا وَهَّابُ یَا ذُو الطَّوْلِ**) روزی اس کی فراخ ہوگی اور تنگدستی دور ہوگی۔ اگر (**اَلْمُبِیْنُ الْکَرِیْمُ ذُو الطَّوْلِ الْوَهَّابُ**) چار در چار کے مربع میں بطریق تکسیر پر کرلے اور اس کو پاس رکھے تو بغیر تکلف اس کا مقصد حاصل ہوگا۔ اگر اسم (**اَلْوَهَّابُ**) کو مٹی کے برتن میں ہفتہ کے دن غروب آفتاب سے پہلے لکھے اور اناج کے ڈھیر میں رکھ لے تو چوہے کے نقصان سے وہ اناج محفوظ رہے گا۔ (**اَلْغَفُوْرُ اَلْغَافِرُ اَلْعَفُوُّ**) یہ نام ایک دوسرے کے قریب ہیں جو شخص ان ناموں کے پڑھنے میں مداومت کرے گا، دین اور دنیا کے غموں سے محفوظ رہے گا۔ شیخ ابو العباس بونیؒ نے فرمایا ہے کہ جو شخص تین کاغذ کے ٹکڑوں پر تین تین دفعہ (**یَا عَفُوُّ**) لکھ کر اس کو نگل لے تو وہ ہر بیماری سے شفا پائے گا اور جو شخص غمزدہ ہو اور دل میں تنگی محسوس کرتا ہو اس کو نگل لے تو دل کی تنگی سے نجات پائیگا اور جو غمزدہ اس نام کے پڑھنے میں مداوت کرے تو اس کا غم خوشی میں تبدیل ہوجائے گا اور حضرت امام رضاؒ نے فرمایا کہ جس شخص کے گناہ بہت زیادہ ہوں اور مغفرت سے مایوسی تک پہنچ جائے تو وہ اس اسم (**اَلْعَفُوُّ**) پڑھنے میں مداومت کرے تو وہ بامید ہو کر بہشت میں داخل ہوگا۔ اسم (**اَلْمُجِیْبُ**) اس غرض کے لیے مخصوص ہے کہ اس کو ہر دعا کے آخر میں بار بار پڑھا جائے تو دعا مستجاب ہوتی ہے۔ اور حضرت امام رضاؒ نے فرمایا اسم (**اَلْمُجِیْبُ**) ایک ہزار ایک بار جو شخص پڑھ لے اس کی حاجت پوری ہوگی۔

عالم قلم پر چلتا ہے اور صوفی قدم پر۔ (ڈاکٹر علامہ محمد اقبالؒ)

جنات سے واسطہ پڑا تو میرا کیا حال ہوا؟

خاکی صدیقی

قارئین! آپ کا بھی کسی پراسرار چیز یا کبھی کسی جن سے واسطہ پڑا ہو تو ہمیں ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

میں نے گورنمنٹ ہائی سکول ہری پور ہزارہ سے میٹرک کا امتحان سال 1948ء میں اول پوزیشن میں پاس کرلیا تھا ان دنوں صوبہ سرحد میں کوئی یونیورسٹی نہ تھی۔ میرے (دو ہم جماعت) تاج الٰہی اور صابر شاہ بھی میٹرک میں پاس ہو گئے تھے۔ میری اور تاج الٰہی کی مادری زبان ہندکو جبکہ صابر شاہ کی مادری زبان پشتو تھی۔ ہمارا میٹرک کا نتیجہ اگست 1948ء میں آؤٹ ہوا تھا۔ یہ بھی اتفاق ہوا کہ ہم تینوں ہم جماعت پشاور صدر میں مال روڈ کے کنارے واقع اے جی آفس میں جوان دنوں کمپٹرولر آفس کہلاتا تھا (نومبر 1948ء میں) چھوٹے کلرک یعنی LCD کے طور پر بھرتی ہو گئے تھے۔ پشاور میں تینوں کی رہائش وہاں الگ الگ اپنے رفقاء کے ہاں محض چند روز رہی تھی۔ کیونکہ نومبر 1948ء ہی میں دفتر کی بائیں طرف ایک فرلانگ کے فاصلہ پر موجود کرائے پر ایک بالا خانہ ملنے والا تھا۔ یہ چھوٹی سی بستی توپ خانہ بازار کہلاتی تھی۔ چھوٹا سا بازار جس کے بیچ سے گذرنے والی چھوٹی تپلی سڑک تھی۔ دائیں بائیں دوکانیں تھیں۔ یہ تقریباً آدھ فرلانگ کا بازار تھا۔ پشاور کینٹ ریلوے سٹیشن سے باہر آتے ہی سامنے شروع ہو کر آگے کو جاتی ہوئی سڑک مال روڈ کو کراس کر کے ذرا آگے جا کر توپ خانہ بازار سے آتی تپلی چھوٹی سڑک سے اسکا کراس ہوتا۔ اس کراسنگ پر آتی ہوئی ریلوے اسٹیشن والی سڑک کے بائیں طرف ایک بیری کا درخت تھا۔ پھر اس درخت سے توپ خانہ بازار بستی کی طرف (سڑک کی چوڑائی سے زیادہ) کچی زمین تھی۔ اس کے بعد بستی کی آخری دو دوکانیں (دائیں طرف کریانہ کی دوکان تھی دوسری بائیں لالہ فدو کا غریبانہ ہوٹل تھا) جسے بیری کے درخت کے پاس کھڑے ہو کر دیکھیں تو سامنے پانچ چھ دیگچے نظر آتے۔ جہاں لالہ فدو کھڑا چمچہ چلا رہا ہوتا۔ ہوٹل کے اندر صرف چار کرسی ایک ٹیبل کی کی گنجائش تھی۔ ہوٹل کے ساتھ تنگ گلی جس میں رہائشی تھے بازار والی چھوٹی سڑک کے متوازی تھی۔ اس تنگ گلی میں لالہ فدو کے بالا خانہ کے دروازہ کے سامنے صرف ایک تنور کی دوکان تھی جہاں سے چھ پیسوں میں ایک عدد نان ہر وقت مل سکتا تھا۔ ہوٹل کے اوپر بالا خانہ لالہ فدو کا تھا۔ داہنے کونے والی کریانہ کی دکان اور لالے فدو کے ہوٹل دونوں کے درمیان لکڑی کا دروازہ بند نظر آیا۔ ہمیں کرایہ پر دینے کے لیے بالا خانہ دکھانے والے نے لکڑی کے اس بند دروازے کا تالا کھولا اور ہمیں ساتھ اندر لے گیا۔ دروازہ سے چند سیڑھیاں اوپر چڑھے تو دائیں طرف لکڑی کا دروازہ تھا۔ کنڈی کھولی دروازے سے اندر قدم رکھا تو بالکل سامنے والی دیوار کے ساتھ ایک بڑی موٹے موٹے پائے والی بان کی ایک چارپائی بچھی تھی گویا اس جگہ دو کمرے ہیں ایک بڑی چارپائی والا اور دوسرا اس سے پچھلا کمرہ یہی چھوٹا کمرہ اصل میں بیڈ روم تھا۔ اس کے اندر جانے کے لئے درمیانی دیوار میں دو عدد دروازے دائیں بائیں تھے۔ جن کے اوپر گول محرابی شکل کی جگہ پر شیشے لگے ہوئے تھے۔ کچھ ٹوٹے ہوئے تھے۔ بیڈ روم کے اندر جائیں تو اندر دونوں دروازوں کے درمیاں جو دیوار کی جگہ تھی وہاں تقریباً ڈیڑھ مربع فٹ کی لوہے کی خالی تجوری پڑی ہوئی تھی۔ چارپائی والے کمرے سے باہر کی طرف والی چار پانچ لکڑی کی کھڑکیاں کھول دیں تو وہاں سے بیری کا درخت نظر آتا اور کچی زمین پر دن کو ہوٹل سے کھانا کھانے والے کمپٹرولر آفس سے بابو نظر آتے۔ جہاں تین چارپائیاں اور آٹھ کرسیاں دو عدد ٹیبل نظر آتے۔ اکثر بیری کے درخت کے نیچے کوئی نہ کوئی تانگہ کھڑا ہوتا کہ تانگہ والا ہوٹل سے کھانا کھا رہا ہے۔ جیسے سیڑھیوں سے اوپر آئے ایسے ہی پھر سیڑھیاں دوسری منزل کو جانے کے لیے تھیں۔ ان کے بعد اوپر بھی دائیں طرف لکڑی کا دروازہ تھا کنڈی کھول کر اوپر گئے تو وہاں بھی آگے پیچھے فرش یعنی نچلے دو کمروں کی چھت تھی۔ پچھلے کمرے کا اینٹوں کا فرش تھا وہاں جانے کے لیے دیوار پرانے دروازوں کی چوکھٹ تھی۔ بغل میں ڈبے کچرا، ٹوٹی بوتلیں پڑی تھیں۔ ہمیں بتایا گیا کہ پہلی منزل ہی رہائش کے لیے مناسب ہے۔ ہم پشاور شہر سے تین عدد بان کی چارپائیاں بعوض 4 روپے فی چارپائی تانگہ کے ساتھ باندھ کر لے آئے۔ تینوں چارپائیاں بیڈ روم میں یوں بچھا دی گئیں کہ پاؤں تجوری کی جانب اور سرہانے پچھلی دیوار کی طرف۔ پچھلی دیوار میں دائیں طرف ایک چھوٹی سی الماری بھی تھی۔ جو کہ صابر شاہ کے سرہانے کی طرف تھی پھر ایک فٹ جگہ چھوڑ کر تاج الٰہی کی چارپائی تھی جس کے پاؤں بالکل تجوری کے ساتھ تھے۔ تاج الٰہی کے ساتھ بائیں جانب ایک فٹ جگہ چھوڑ کر دیوار کے ساتھ میری چارپائی تھی۔ ہمارے اپنے اپنے گرم بستر لحاف وغیرہ تھے۔ بالا خانہ میں بجلی نہ تھی ہم نے روشنی کے لئے ایک لیمپ خرید لیا تھا۔ لالہ فدو کے ہوٹل میں ناشتہ کھانا کھاتے ادھار بھی چلتا تھا۔ یہ ہمارا بالا خانہ کریانہ والی دوکان کی چھت پر تھا۔ ہم روزانہ بیڈ روم میں گپ شپ لگا کر لیمپ بجھا کر سو جایا کرتے تھے۔ دفتر سے سب کچھ ملا کر ہم میں سے ہر ایک کو تنخواہ کے -/71 روپے 4 آنے ماہانہ ملتے تھے۔ اپنے اوپر خرچ کرنے کے علاوہ گاؤں میں گھر والوں کو ہر ماہ منی آرڈر بھی کرنا ہوتا تھا۔ ایک دن طے پایا کہ ہم آج رات سے ہوٹل کا کھانا نہیں کھائیں گے بلکہ اپنی ہانڈی پکا کر نان تنور سے منگوا لیا کریں گے۔ اسطرح سے ہماری خاصی بچت ہوگی چنانچہ دیگچی ہانڈی گلاس پلیٹ وغیرہ خرید لی اور جلانے کو لکڑی بھی لے آئے۔ پکانے کے لیے جگہ اوپر چھت پر مٹی کے ڈھیر کی ڈھلوان پر اینٹیں جوڑ کر چولہا بنایا لکڑیاں موٹی چولھے میں مشکل سے جلتی تھیں دھواں دیتی تھیں۔ ہم کو بار بار پھونکیں مارنی پڑتی تھیں۔ بہرحال ہنڈیا پک جاتی جو اگلی صبح کو بھی کھا لیتے تھے۔ ہنڈیا پکنے کے بعد ہم نیچے آکر موٹی چارپائی پر بیٹھ کر کھانا کھا لیتے تھے۔ اس طرح سے ایک ہفتہ گزر گیا۔ ایک رات لیمپ بجھا کر سونے لگے تو تاج الٰہی نے سرگوشی کے انداز میں مجھ سے اندھیرے میں کہا یار آج دوسرا دن ہے کہ آدھی رات کو میری آنکھ اچانک کھل جاتی ہے اور اس تجوری کے اندر سے لمبی لمبی پھونکیں مارنے کی آوازیں آتی ہیں۔ لمبی پھونکیں مارنے کے بعد بھڑک کی آواز جیسے شعلہ جل اٹھتا ہو، سنائی دیتی ہے۔

(بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

نگاہوں کی حفاظت اور جدید سائنس

اللہ تعالیٰ نے آنکھیں دیکھنے کیلئے دی ہیں۔ ان کے اندر بند کرنے اور کھولنے کی صلاحیت انسان کے اختیار میں ہے اور یہ اختیار اسلئے دیا کہ جب رب کا حکم ہو آنکھیں کھولو اور جب اس کا حکم ہو آنکھیں بند کردو۔ میں جہاں چاہوں دیکھو اور جہاں دیکھنے سے منع کروں، نہ دیکھو۔

حضور اقدس ﷺ کا فرمان ہے جو نظروں کی حفاظت کرے گا اللہ تعالیٰ اس کو ایمان عطا فرمائے گا جس کی حلاوت وہ دل میں محسوس کرے گا۔ جدید فرنگی ذہنیت کی سوچ یہی ہے کہ دیکھنے سے کیا ہوتا ہے۔ صرف دیکھا ہی تو ہے، یہ کوئی غلط کام تو نہیں۔ تو کیا کبھی ہم نے یہ بھی سوچا کہ!!!

☆ شیر اگر سامنے آجائے اور انسان اسے صرف دیکھ لے تو صرف دیکھنے سے جسم اور جان پر کیا بنتی ہے؟ سوچیں۔

☆ بچہ ماں کو صرف دیکھتا ہی تو ہے۔ اس کی محبت اور چاہت کے جذبات کیا ہوتے ہیں؟

☆ سبزہ اور پھول صرف دیکھے جاتے ہیں تو پھر ان کے دیکھنے سے دل مسرور اور مطمئن کیوں ہوتا ہے؟

☆ کسی کو مصیبت میں صرف دیکھتے ہی تو ہیں تو دل بے چین اور بے قرار ہوجاتا ہے۔ آخر کیوں؟

☆ زخمی اور لہولہان کو صرف دیکھتے ہی تو ہیں اور کچھ لوگ بے ہوش ہوجاتے ہیں۔ آخر کیوں؟

☆ کسی کی بڑی دوکان، مکان، بلڈنگ، کوٹھیاں اور کار دیکھتے ہی تو ہیں۔ فوراً دل کے اندر حسرت، امید، رشک، بے چینی اور طمع جیسی مختلف کیفیات پیدا ہوجاتی ہیں۔ آخر کیوں؟ صرف دیکھا ہی تو تھا۔

☆ کسی حسین جہاں کو دیکھ کر دل دے بیٹھتے ہیں۔ اسے صرف دیکھا ہی تھا۔

☆ شہنشاہ جہانگیر نے شہزادگی کے عالم میں مینا بازار میں نواب زین خان بہادر کی بیٹی صاحب جمال کو پسند کرلیا۔ مینا بازار کے انگوری پارک سے گزر رہا تھا ایک خادمہ نے عرض کیا کہ صاحب عالم آپ کو بادشاہ سلامت یاد فرمارہے ہیں۔ شہزادہ کے ہاتھ میں کبوتروں کا جوڑا تھا۔ صاحب جمال، سامنے سے آرہی تھی اس نے کہا لو ذرا ہمارے کبوتر تھامنا ہم ابھی واپس آتے ہیں۔ واپس آئے تو صاحب جمال کے ہاتھ میں ایک ہی کبوتر تھا۔ پوچھا۔ دوسرے کبوتر کو کیا ہوا؟ صاحب عالم وہ تو اڑ گیا۔ کیسے؟ صاحب جمال نے دوسرا کبوتر بھی چھوڑ دیا اور کہا کہ یوں!!! اس یوں پر جہانگیر لٹو ہوگیا اور آخر کار اس سے عقد کرلیا۔ کیا یہ منظر دیکھنے سے ہوا؟ سوچیں۔ آنکھیں کھولیں۔ دیکھیں۔ پھر دیکھیں۔ شاید دیدہ عبرت مل جائے۔

☆ نوٹ اور کاغذ کا فرق ناسمجھ بچے سے پوچھو کہ نوٹ کو دیکھتے ہی اس کی کیفیت کیا ہوتی ہے اور کاغذ کو دیکھنے سے کیا۔ تو نوٹ صرف دیکھا ہی تو تھا۔ بقول شخصے

تیز نظر کا یہ اثر جس کو لگا شکار ہے!!!

الغرض آنکھیں چوری کرتی ہیں ہاتھ بڑھتے ہیں اور گناہ ہو جاتا ہے۔ اسلام اسی کیفیت کے پیش نظر چہرے کو ڈھانپنے اور پردے کا حکم دیتا ہے۔ مخلوط تعلیم پر ایک صاحب فرمایا کرتے تھے۔ ننگا گوشت ہو اور بھوکا بلا ہو تو کیا وہ بھوکا بلا گوشت سے منہ موڑ کر چلا جائے گا۔ ہرگز نہیں۔ ماہرین کی تحقیق کے مطابق نگاہوں کا اثر بالواسطہ دماغ اور ہارمون سسٹم پر پڑتا ہے۔ اس نظام کے متاثر ہونے کی وجہ سے جسم کا تمام نظام متاثر ہوجاتا ہے اور بے شمار امراض وعلل میں آدمی آجاتا ہے۔

نہایت افسوس ناک پہلو

قارئین ''ماہنامہ عبقری'' خالص روحانی اور جسمانی خدمت سے مزین ہے۔ قارئین کی سہولت کے لئے کتب' ادویات اور رسالہ VP (وی پی) یعنی ایک فون یا خط پر ہم فوری طور پر یہ اشیاء بذریعہ ڈاک آپ کو مہیا کرتے ہیں۔

نہایت افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ VP منگوانے کے بعد، منگوانے والے اکثر وصول نہیں کرتے اور واپس کردیتے ہیں۔ قارئین اس کا نقصان آپ کے پسندیدہ عبقری کو پہنچتا ہے حتیٰ کہ ہم سوچنے پر مجبور ہوگئے ہیں کہ آئندہ VP کی سہولت ختم کردی جائے بلکہ عرض کیا جائے کہ پہلے رقم بھیجیں پھر ہم آپ کا آرڈر پوسٹ کریں گے۔ لہٰذا درخواست ہے اگر آپ VP منگوائیں تو اسے وصول ضرور کریں ورنہ آپ عبقری کو نقصان پہنچارہے ہیں۔

چائے کے فوائد و نقصانات

عربی الشای سندھی چانھ

فارسی چائے خطائی انگریزی Tea

چائے دو قسم کی ہوتی ہے ایک سبز اور دوسری سیاہ۔ جب چھوٹی پتیوں کو اکٹھا کر کے بھونا جاتا ہے تو وہ سبز چائے ہوتی ہے اور جب بڑی پتیوں کو اکٹھا کر کے بھونا جاتا ہے تو وہ سیاہ چائے کہلاتی ہے۔ سبز چائے میں خوشبو زیادہ ہوتی ہے۔ چائے کا مزاج گرم خشک بدرجہ دوم ہوتا ہے۔ اور مقدار خوراک تقریباً تین ماشہ ہوتی ہے، اس کا ذائقہ قدرے تلخ ہوتا ہے۔

چائے کے فوائد و نقصانات:۔

☆ چائے کے پینے سے تھکان دور ہوجاتی ہے اور کام کرنے کی استعداد بڑھتی ہے۔ ☆ جریان، کثرت احتلام، کثرت طمث، بواسیر، خفقان، خون کے دباؤ والے مریضوں کے لیے چائے مضر ہوتی ہے۔ ☆ چائے کو بنانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ پانی کو ابال کر نیچے اتارلیں اور پانی کو چائے دانی میں ڈال لیں۔ بعد میں بالکل نہ ابالا جائے اور دو منٹ کے بعد استعمال میں لایا جائے۔ زیادہ دیر تک پکی ہوئی چائے پڑی رہے تو پینے سے قبض ہوجاتی ہے۔ ☆ چائے کی کثرت انسان کو ضدی اور چڑچڑا بنادیتی ہے۔ ☆ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ چائے میں کوئی غذائیت نہیں ہوتی۔ اس کی کثرت استعمال اتنا ہی نقصان دہ ہے جتنی کہ شراب، لہٰذا چائے سے جس قدر پرہیز کیا جائے اتنا ہی بہتر ہے۔ ☆ چائے کی کثرت سے دل کے امراض پیدا ہوتے ہیں اور معدہ خراب ہوجاتا ہے۔ ☆ ڈاکٹر بلارڈ کا قول ہے کہ چائے کی کثرت سے بھوک زائل ہوجاتی ہے۔ بدہضمی، اختلاج القلب، ذکاوت حس، عصبی دردیں، ہسٹریا کے دورے وغیرہ کے عوارض پیدا ہوتے ہیں۔ ☆ گرم مزاج والوں کے لیے چائے کا استعمال انتہائی مضر ہے ☆ سرد اور بلغمی مزاج والوں کے لیے اس کا اعتدال سے پینا کسی حد تک مفید ہے۔ ☆ دماغ کا دوران خون تیز ہوجاتا ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 33 پر)

گھریلو جھگڑے اور ان کا حل

گھرداری اور ملازمت دونوں میں توازن قائم رکھیے

مہنگائی کے موجودہ دور میں اپنی تعلیم اور ہنرمندی سے بھرپور فائدہ اٹھائیں (مرسلہ: یاسر علی، اوکاڑہ)

چند اہم مشورے، جن پر عمل کر کے آپ گھر اور دفتر دونوں جگہ مکمل انصاف کر سکتی ہیں

ہر صبح گھر میں ایک ہنگامہ سا برپا ہو جاتا ہے۔

نسیمہ کے ساتھ ایک عام سی بات ہے۔ بلکہ میں سمجھتی ہوں کہ تقریباً ہر گھر میں ایسا ہی ہوا کرتا ہے۔ ایک شور، ایک ہنگامہ، اس کے بعد ایک عجیب انداز کی خاموشی۔ شوہر صاحب دفتر جا چکے ہوتے ہیں اور بچے اسکول۔ اس وقت ایک خاموشی پورے گھر کو اپنے حصار میں لے لیتی ہے۔ جبکہ اس سے پہلے بچوں کو چیخ و پکار، شوہر کی آوازیں، ریڈیو کی خبریں، چولہے، مائیکرو ویو، ویکیوم کلینر، واشنگ مشین، استری اور جب یہ سب کچھ اپنا اپنا کام کر چکے ہوتے ہیں تو اس کے بعد ایک طویل خاموشی۔ اب سب کے بعد نسیمہ آرام سے بیٹھ کر ایک کپ چائے پیتی ہے۔ اخبار دیکھتی ہے۔ میگزین دیکھتی ہے۔ ایک طویل باتھ لیتی ہے۔ اس کے بعد دوپہر کے کھانے کی تیاری کرنے لگتی ہے۔ کھانے سے فارغ ہو کر اس کی سمجھ نہیں آتا کہ وہ اب کیا کرے۔ وہ آرام کرنے کے لیے لیٹتی ہے اور اسے نیند آ جاتی ہے۔ شوہر اور بچوں کے آنے میں ابھی دیر ہے۔ اسے نیند آ جاتی ہے۔ گہری نیند۔ اور اس بے وقت سونے سے اس کے وزن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ سوال یہ ہے کہ اس کے اکتا دینے والے نظام الاوقات سے کس طرح نجات حاصل کی جائے۔ کوئی ایسا کام ہو کہ اس کی مشغولیت میں دلچسپی کا پیوند لگ سکے۔

یہ بھی درست ہے کہ وہ پڑھی لکھی ہے۔ وہ کہیں ملاقات کر کے اس صورت حال سے نجات حاصل کر سکتی ہے۔ وہ جتنی اس صورت حال پر غور کرتی جاتی ہے اس قدر امکانات واضح ہوتے جاتے ہیں۔ تقریباً ہر ایسے گھر میں جہاں بیوی پڑھی لکھی ہو۔ کچھ اسی قسم کی باتیں ہوا کرتی ہیں۔ اسے جاب کرنا چاہیے یا نہیں۔ اس قسم کی خواتین دو حصوں میں تقسیم ہو کر رہ گئی ہیں۔ ایک وہ جو بالکل گھریلو قسم کی ہوتی ہیں۔ ان کے شب و روز اپنے گھر میں شوہر اور بچوں کے درمیان گزرتے ہیں۔ وہ گھر کی دیکھ بھال اور بچوں کی تربیت میں مصروف ہو جاتی ہیں۔ اور دوسری وہ خواتین ہوتی ہیں جو شانہ بشانہ ساتھ چلتی ہیں۔ جو گھر میں زیادہ دلچسپی نہ لیں۔ لیکن دفتر میں کام کر کے گھر کے اخراجات میں اپنا حصہ بٹانے کی ضرور کوشش کرتی ہیں۔

تکلیف دہ احساس:۔ پڑھی لکھی لڑکی شادی کے بعد اگر صرف گھر کی ہو کر رہ جائے تو اس کو بے شمار قسم کے اندیشہ لاحق ہو جاتے ہیں۔ وہ سوچا کرتی ہے کہ آخر اس نے کس لئے تعلیم حاصل کی تھی۔ صرف چولہا چکی کے لیے۔ آخر اس کی تعلیم، اس کے گھر اور پورے معاشرے کے کس کام آ رہی ہے؟ وہ تو صرف گھر کی ہو کر رہ گئی ہے۔ جس کے پاس وقت گزارنے کے لیے کچھ بھی نہیں ہے۔ گھر میں رہو۔ کھانا بناؤ۔ یا فون پر الٹی سیدھی باتیں کرتے رہو۔

وہ چونکہ ایک پڑھی لکھی اور سمجھدار عورت ہے۔ اسی لئے گھر کا انتظام بہت خوش اسلوبی سے چلا رہی ہے۔ جب وہ گھر کا انتظام چلا سکتی ہے۔ تو آخر وہ اپنی مرضی سے کسی دفتر میں کام کیوں نہیں کر سکتی۔ اپنی مرضی اور اپنے ارادے سے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ وہ اس معاشرے میں اپنی شناخت چاہتی ہے۔ تاکہ اس کی حیثیت کو بھی تسلیم کیا جائے۔ اسے بھی کچھ سمجھا جائے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ جس گھر میں بیاہ کر گئی ہے وہاں روپے پیسوں کی اتنی ضرورت نہ ہو۔ گھر میں خوشحالی ہو۔ لیکن اگر بیوی یا بہو کی وجہ سے اگر چند ہزار کی آمدنی فاضل آ جاتی ہے تو اس میں کیا برائی ہے؟ وہ اپنے پیسوں سے اپنے اخراجات پورے کر سکتی ہے۔ آنا جانا، کاسمیٹکس، کپڑے وغیرہ اپنے پیسوں سے خرید سکتی ہے۔ شوہر یا بچوں کی سالگرہ وغیرہ کے موقع پر وہ انہیں خود تحفہ خرید کر دے سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ سسرال والوں کے لئے اس کے تحفے وغیرہ کی اتنی زیادہ اہمیت نہ ہو۔ لیکن خود اس کے لیے کتنی بڑی خوشی اور سکون کی بات ہوگی۔ وہ اپنے آپ کو کتنا مطمئن محسوس کرے گی۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جب عورت کے کام کرنے میں اتنی آسانیاں اور فوائد ہیں تو پھر مخالفتیں کیوں اور کہاں سے شروع ہوتی ہیں؟ کیا وجہ ہوتی ہے ان کی؟

اہمیت کا ٹکراؤ:۔ عام طور پر اس قسم کے گھروں میں اختلاف رونما ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ اور اندازہ نہیں ہو پاتا کہ یہ اختلاف کیوں شروع ہوئے۔ لیکن عام طور پر اس کی وجہ اہمیت اور حقیقت کا ٹکراؤ ہوا کرتا ہے۔ جہاں مفادات اور ضروریات کا ٹکراؤ ہوا کرتا ہے۔ مثال کے طور پر سسرال میں آج شام آنے والے مہمان زیادہ اہم ہیں۔ یا دفتر میں ہونے والی ضروری میٹنگ۔

بچوں کی پڑھائی زیادہ اہم ہے۔ یا دفتر میں ہونے والا آڈٹ۔ جس میں اس عورت کو بھی مصروف رہنا پڑتا ہے۔ آخر اسے کیا کرنا چاہیے؟ وہ اپنے شوہر کے ساتھ اکیلے مکان میں رہتی ہے۔ ساس سسر کچھ دنوں کے لیے رہنے آ رہے ہیں تو پھر وہ کیا کرے؟ بدستور دفتر جاتی رہے یا دفتر سے کچھ دنوں کی چھٹی لے لے۔ کیا یہ بہتر نہ ہوگا کہ وہ اپنے دفتر کی چھٹیوں کو کسی ناگہانی کے لئے بچا کر رکھے۔ اس قسم کے اختلافات، اس قسم کی اولیت، اس قسم کی چھوٹی چھوٹی باتیں اور اختلافات شوہر اور بیوی کے درمیان کشیدگی کا سبب بنتے جاتے ہیں۔ رائی سے شروع ہونے والے یہ مسائل بالآخر پہاڑ بن کر سامنے آ جاتے ہیں۔

اس اختلاف کا پہلا ردعمل ذہنی ہوا کرتا ہے۔ اور بعد میں جسمانی رخ اختیار کر لیتا ہے۔

اکسیر جگر

کالی زیری، پوست ہلیلہ زرد، چرونجی، مغز بھلاواں، دارچینی ہر ایک ۲ تولہ، بھنگڑا سیاہ ۳ تولہ، بیخ کچالو ساڑھے تین تولہ، قند سیاہ کہنہ ہموزن ادویہ ملا کر چنے کے برابر گولیاں تیار کریں۔

مقدار خوراک:۔ ایک گولی صبح ایک گولی شام۔

فوائد:۔ ورم جگر، استسقاء، اسہال جگری، بھوک کی کمی، خرابی معدہ کے لئے اکسیر ہے۔ چالیس روز تک استعمال کریں۔

نوٹ:۔ اگر اس میں پانچ سیر گڑ کہنہ ملا کر تین ساتھ گولیاں بنا کر استعمال کی جائیں تو سفید بال بھی سیاہ ہو جائیں گے انشاء اللہ تعالیٰ۔

(مزید انوکھے راز اور نسخہ جات کے لیے کتاب ''حکماء کی زندگیوں کے طبی نچوڑ'' ضرور پڑھیں۔)

پوپلا منہ اور ٹوٹکے ہی ٹوٹکے

بڑی بوڑھیوں کے آزمودہ گھریلو ٹوٹکے

مفید گھریلو ٹوٹکے

☆ کچا کیلا کاٹنے کے بعد اگر کچھ بچ جائے تو اسے کالا ہونے سے بچانے کیلئے دہی کا پانی اس پر چھڑک دیں۔ سیاہی مائل نہیں ہو پائے گا۔ ☆ کیک کو بیکنگ ٹرے میں ڈالنے سے قبل اس پر چکنائی لگا دیتے ہیں۔ اگر چکنائی لگانے سے پہلے ٹرے میں خشک آٹے کو چھڑک دیں تو بعد میں کیک آسانی سے ٹوٹے بغیر ٹرے سے باہر آ جائے گا ☆ مکھن میں ٹھنڈ اور نمی کے دنوں میں ایک خاص قسم کی ناگوار بو آ جاتی ہے اس سے بچنے کیلئے اس میں دھنیے کے چند پتے ڈال دیں۔ مکھن کو جب ابالیں یا پگھلائیں تو بعد میں اسے چھان لیں۔

☆ شیشے کے برتن میں گرم اشیاء ڈالنے سے قبل اس میں پیپر نیپکن لگالیں اس طرح گرمی سے شیشے کے برتن کریک ہونے سے محفوظ رہیں گے۔ ☆ اچار کو تا دیر محفوظ رکھنے کیلئے ایک چھوٹی سی پلاسٹک کی تھیلی میں تھوڑی سی ہینگ اچھی طرح بند کر کے جار کے اندر ڈال دیں اس طرح اچار خراب ہونے سے محفوظ رہے گا۔ ☆ گھر پر ریشمی ساڑھی دھونا ہو تو پانی میں واشنگ پاؤڈر کے ساتھ تھوڑا سا لیموں کا رس بھی ڈال دیں۔ یہ رس ساڑھی کو بدرنگ ہونے سے بچائے گا اور سلک کو نرم بھی رکھے گا۔ ☆ لڈو یا برفی بنانے کیلئے آٹے کو پہلے سے گرم اوون میں بھون لیں اس سے مزہ میں اضافہ ہو جائے گا اور گھی کا خرچ بھی کم ہو جائے گا۔ ☆ اپنی جیولری کو چمکدار اور روشن بنانے کیلئے انہیں ابلے ہوئے آملہ اور ریٹھا کے پاؤڈر میں ایک گھنٹے کیلئے چھوڑ دیں۔ اس کے بعد کسی پرانے ٹوتھ برش سے انہیں رواں پانی میں دھولیں۔

☆ گندی اور تھکی ہوئی آنکھوں کو صاف کرنے کے لئے نیم گرم پانی میں آدھاٹی اسپون بورک پاؤڈر ملائیں۔ کاٹن کی گیندسی بنائیں اسے پانی میں بھگوئیں اور آنکھیں صاف کریں۔ ☆ پرانے دوپٹوں کو پھینکنے کی ضرورت نہیں۔ تین پرانے دوپٹوں کو اس طرح گوندھ لیں جیسے بالوں میں چوٹی گوندھتے ہیں اس طرح کے تین سیٹ بنا کر انہیں جوڑ لیں۔ خوبصورت اور رنگ پوش کے طور پر کام دیں گے۔ ☆ پنیر سے بنی ہوئی اشیاء میں اگر تھوڑا سا سرسوں شامل کر لیا جائے تو کھانے کی خوشبو میں اور اضافہ ہو جاتا ہے ☆ روٹی بیلتے وقت چاروں طرف یکساں دباؤ ڈالیں ورنہ پکاتے وقت روٹی اس جگہ سے کچی رہ جائے گی جہاں دباؤ کم پڑے گا۔

☆ سر درد اور کھنچاؤ کی تکلیف سے نجات کے لئے آپ زیادہ سے زیادہ مچھلی کھائیں کیونکہ مچھلی کے تیل میں درد سے نجات دینے کی صلاحیت ہوتی ہے اس کے علاوہ ادرک کا استعمال بھی درد میں فائدہ مند رہتا ہے ☆ اگر آپ کو نیند نہ آنے کی شکایت ہو تو شہد کو بطور ٹرنکولائزر استعمال کریں شہد کے استعمال کی بدولت آپ کو نیند جلدی آ جائے گی

☆ ٹماٹر کھانے سے قبض کی شکایت دور ہوتی ہے اور آنتوں کو فائدہ ہوتا ہے۔ جسم میں مرض کا مقابلہ کرنے کی قوت بڑھتی ہے دانتوں کی حفاظت کرتا ہے۔ کھانسی نزلہ زکام میں اس سے پرہیز کرنا چاہیے۔

شہوت پوری کرنا دوزخی کا کام ہے

حضرت ابن عجیس ؓ فرماتے ہیں، ایک دن آنحضرت ﷺ کو سخت بھوک لگی تو آپ نے پیٹ پر پتھر رکھ لیا اور ارشاد فرمایا:

''سن لو! دنیا میں سیر ہو کر کھانے والے قیامت کے دن بھوکے ننگے ہوں گے۔ سن لو! بہت سے لوگ اپنے نفس کی پیروی کرنے والے ہیں جن کو یہ (قیامت کے دن) رسوا کرے گا، سن لو! بہت سے لوگ اپنے نفس کو ذلیل کرنے والے ہیں جن کی یہ (قیامت کے دن) عزت بڑھانے والا ہے۔ سن لو! بہت سے لوگ اللہ اور اس کے رسول ﷺ کی عطا کردہ نعمتوں میں مشغول ہیں۔ ان کے لیے (قیامت میں) اللہ کے پاس کوئی حصہ نہیں ہوگا۔ سن لو! جنت کا عمل اونچے سخت پہاڑ پر چڑھنے کی طرح (مشکل) ہے۔ سن لو! دوزخ کا عمل ہموار زمین پر آسانی سے کود جانے کی طرح ہے۔ خبردار! ایک گھڑی کی شہوت طویل زمانہ تک غمگین اور عذاب میں مبتلا کر دینے والی ہے۔

(مزید کتاب ''عشق اسلام اور جدید سائنس'' میں ایسے انوکھے واقعات کہ دل کی دنیا سنور جائے، ضرور مطالعہ کریں)

بیوی کے منہ میں لقمہ دینے پر صدقہ کا ثواب

ابولبیب شاذلی

حضرت سعد بن ابی وقاص ؓ فرماتے ہیں کہ حجۃ الوداع والے سال، میں بہت زیادہ بیمار ہو گیا تھا جب حضور ﷺ میری عیادت کے لیے تشریف لائے تو میں نے کہا میری بیماری زیادہ ہو گئی ہے اور میں مالدار آدمی ہوں اور میرا کوئی وارث نہیں ہے صرف ایک بیٹی ہے تو کیا میں اپنا دو تہائی مال صدقہ کر دوں؟ حضور ﷺ نے فرمایا نہیں میں نے کہا آدھا مال صدقہ کر دوں؟ حضور ﷺ نے فرمایا نہیں۔ میں نے کہا کہ تہائی مال صدقہ کر دوں آپ نے فرمایا ہاں تہائی مال صدقہ کر دو اور تہائی بھی بہت ہے تم اپنے ورثاء کو مالدار چھوڑ کر جاؤ یہ اس سے بہتر ہے کہ تم ان کو فقیر چھوڑ کر جاؤ اور وہ لوگوں کے سامنے ہاتھ پھیلاتے پھریں اور تم جو بھی خرچہ اللہ کی رضا کے لئے کرو گے اس پر تمہیں اللہ کی طرف سے اجر ضرور ملے گا حتیٰ کہ تم جو لقمہ اپنی بیوی کے منہ میں ڈالو گے اس پر بھی اجر ملے گا۔ میں نے کہا یا رسول اللہ ﷺ! چونکہ میں مکہ سے ہجرت کر کے گیا تھا تو میں اب یہ نہیں چاہتا کہ میرا یہاں انتقال ہو۔ حضور ﷺ نے فرمایا نہیں تمہاری زندگی لمبی ہوگی (اور تمہارا اس مرض میں یہاں انتقال نہ ہوگا) اور تم جو بھی نیک عمل کرو گے اس سے تمہارا درجہ بھی بلند ہوگا اور تمہاری عزت میں اضافہ ہوگا اور تمہارے ذریعے سے اسلام کا اور مسلمانوں کا بہت فائدہ ہوگا اور دوسروں کا بہت نقصان ہوگا (چنانچہ عراق کے فتح ہونے کا یہ ذریعہ بنے)۔

اے اللہ! میرے صحابہ ؓ کی ہجرت کو آخر تک پہنچا (درمیان میں مکہ میں فوت ہونے سے ٹوٹنے نہ پائے) اور (مکہ میں موت دے کر) انہیں ایڑیوں کے بل واپس نہ کر۔ ہاں قابل رحم سعد بن خولہ ؓ ہے (کہ وہ مکہ سے ہجرت کر کے گئے تھے اور اب یہاں فوت ہو گئے ہیں ان کے مکہ میں فوت ہونے کی وجہ سے حضور ﷺ کو ان پر ترس آ رہا تھا)

(حیاۃ الصحابہ جلد ۳ صفحہ ۶۴۵)

کتابوں پر خصوصی رعایت

کمینوں کے مقابلہ میں خاموشی سے مدد و معاونت طلب کر۔ (حضرت ابن جوزیؒ)

میرا قد چھوٹا کیوں ہے؟

بچوں کا صفحہ

(شہریار۔۔۔کراچی)

بہت پرانی بات ہے، کسی گاؤں میں ٹھگنا آدمی رہتا تھا۔اس کا قد بہت ہی چھوٹا تھا۔ وہ جب کھڑا ہوتا ہے تو عام آدمی کے بمشکل گھٹنوں تک پہنچتا تھا۔اس کی بڑی خواہش تھی کہ کسی طرح اس کا قد لمبا ہو جائے اور وہ بھی عام آدمیوں کی طرح نظر آئے ۔ اس نے بہت دنوں تک آلو کھائے ، ڈھیر سارا گوشت کھایا مگر کوئی فرق نہیں پڑا۔لیکن اس کا قد اتنا کا اتنا ہی رہا۔ایک دن اس ٹھگنے آدمی نے دریا کے کنارے ایک گھوڑے کو پانی پیتے دیکھا۔

''مجھے اس جانور سے مشورہ کرنا چاہئے۔'' وہ اپنے آپ سے بولا'' یہ ضرور میری کوئی نہ کوئی مدد کر سکتا ہے۔'' وہ گھوڑے کے پاس گیا اور بولا'' کیا آپ مجھے بتا سکتے ہیں کہ آپ کا قد اتنا اونچا کیسے ہوا؟ آپ نے کیا کھایا، کیا کیا؟

''اوہ''۔گھوڑا بولا'' بچپن میں میرا قد بھی تمہارے جتنا تھا پھر میں نے ڈھیر سارا اناج کھایا، بہت سا پانی پیا، روزانہ کئی میل دوڑ لگائی اور پھر میں اتنا بڑا ہو گیا۔''

''مجھے بھی یہ سب کرنا چاہیے۔'' ٹھگنا آدمی بولا، پھر وہ اپنے گھر گیا۔ڈھیر سا اناج کھایا۔خوب پانی پیا اور پھر دوڑ لگا دی ۔ وہ اس وقت تک دوڑتا رہا جب تک کے اس کے پیروں میں درد نہ ہوا۔ پھر وہ سانس بحال کرنے کے لیے رک گیا۔ لیکن اس کا قد نہیں بڑھا۔ وہ اداس ہو کر ایک جگہ بیٹھ گیا۔ اچانک اس کے دل میں گائے کا خیال آیا'' مجھے گائے سے مشورہ کرنا چاہئے۔ وہ بولا اور اٹھ کر گائے کے پاس پہنچا جو قریب ہی ایک جگہ گھاس چر رہی تھی۔

'' گائے صاحبہ !'' کیا آپ مجھے بتائیں گی کہ آپ کی جسامت اور قد اتنا بڑا کیسے ہوا؟'''' بہت آسانی سے'' گائے نے جواب دیا'' بچپن میں ، میں بھی تمہاری طرح چھوٹی تھی۔ پھر میں نے گھاس کھانا شروع کی ، گھاس کھاتی رہی اور پھر آج تمہارے سامنے ہوں۔ دیکھ لو کتنا بڑا قد ہو گیا ہے میرا۔'''' اس کا مطلب ہے کہ مجھے گھاس کھانی چاہئے۔'' ٹھگنا آدمی بولا ۔ وہ پھر اپنے گھر گیا اور وہاں جا کر بہت ساری گھاس کھالی مگر اس بار بھی کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ وہ اب بھی ٹھگنا ہی تھا۔ اب تو وہ بہت مایوس ہو گیا۔ اس کی سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ وہ کیا کرے؟ کس سے مشورہ کرے؟ اتنے میں اسے قریب ہی ایک پرانے درخت سے الو کی آواز سنائی دی ۔'' بوڑھا الو بہت عقلمند ہے ۔ میں اس سے مشورہ کرتا ہوں۔'' ٹھگنا آدمی بولا۔ وہ جلدی سے گھر سے نکلا اور پرانے درخت کے قریب جا کر الو سے اپنا مسئلہ بیان کیا۔ الو نے دو مرتبہ اپنی پلکیں جھپکائیں اور ٹھگنے آدمی کو گھورتے ہوئے پوچھا ''تم اپنا قد بڑا کرنا کیوں چاہتے ہو؟ ''

''میں چاہتا ہوں کہ لڑائی کے دوران لوگ مجھے اٹھا نہ سکیں اور میں ان کے سامنے کھڑا ہو کر ان کا مقابلہ کروں۔'' ٹھگنے آدمی نے جواب دیا۔ الو نے پھر پلکیں جھپکائیں اور پوچھا'' کیا لوگ تم سے لڑتے ہیں اور کسی نے لڑائی کے دوران تمہیں اٹھا لیا تھا؟'' ''لڑائی ابھی نہیں ہوئی۔''

''تو پھر؟ الو بولا'' اب تم کوئی اور وجہ بتاؤ کہ تم قد بڑھانا کیوں چاہتے ہو؟'' اس پر ٹھگنا آدمی بولا ''اگر میرا قد بڑا ہو جائے تو میں دور تک دیکھ سکوں گا۔ ابھی تو میں صرف قریب قریب کی چیزیں دیکھ سکتا ہوں۔'' ''جب تم دور کا نظارہ کرنا چاہو تو کیا درخت پر چڑھ کر ایسا نہیں کر سکتے ؟'' الو نے پوچھا۔

''ہاں...... میرا خیال ہے...... ایسا کر تو سکتا ہوں۔'' اس آدمی نے تسلیم کیا۔ الو نے پلکیں جھپکائیں اور بولا'' میری بات سنو! تمہیں بڑے قد کی نہیں ، بڑے دماغ کی ضرورت ہے۔ اور تم بڑے قد کی فکر میں مبتلا ہو۔ تمہارا جو قد ہے اسی پر قناعت کرو اور اللہ کا شکر ادا کرو۔ انسان کی بڑائی قد سے نہیں اپنے اخلاق، کردار اور عقل سے ہوتی ہے۔ اگر قد ہی بڑائی کی علامت ہوتا تو اونٹ اور ہاتھی سے زیادہ بڑی شخصیت کسی کی نہ ہوتی ؟'' الو کی نصیحت ٹھگنے آدمی کی سمجھ میں آ گئی۔ اس کے بعد کبھی قد بڑا کرنے کی خواہش اس کے دل میں پیدا نہیں ہوئی۔

(بقیہ: بسم اللہ سے ازلی مشکلات کیسے دور ہوں)

حتی کہ نیند آجائے جب جمعہ کی صبح کو جاگیں، تو نماز فجر پڑھ کر ایک سو اکیس مرتبہ بسم اللہ کا ورد کر کے اس کو حروف مقطعات کی صورت میں ایک کاغذ پر لکھیں، یعنی '' ب س م ال ل ہ ال رح م ن ال رح ی م'' اور اس کاغذ کو اپنے پاس رکھ کر جس کام کو، جس مقصد کے لیے، جس دعا کے لیے جانا چاہیں، جائیں۔ فوز و فلاح اور فتح و نصرت استقبال کرے گی۔

سرسبزی زراعت:۔ ایک کاغذ پر بسم اللہ شریف ایک سو ایک مرتبہ لکھ کر وہ کاغذ کھیتی میں دفن کیا جائے، تو فصل خوب ہری بھری ہوگی۔ پیداوار کافی ہوگی۔ اور تمام ارضی و سماوی آفات سے محفوظ رہے گی۔

سلامتی اولاد:۔ جس عورت کے بچے مر جاتے ہوں، اس کو ایک کاغذ پر بسم اللہ شریف (61) مرتبہ لکھ کر دی جائے۔ کہ اپنے پاس بطور تعویز رکھے۔ انشاءاللہ اس کی اولاد ہر آفت سے محفوظ اور زندہ و سلامت رہے گی۔

(بحوالہ'' کالی دنیا، کالا جادو، وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات'' مشکلات، لاعلاج بیماریاں اور کالے جادو کے ڈسے اس کتاب کا مطالعہ کریں۔

(بقیہ: حضرت رابعہ بصریؒ)

کہ مجھے مرد کی جہالت اور عورت کی دانائی پر تعجب ہے ۔۔۔ ایک شخص رو رو کر ہائے غم ہائے غم پکار رہا تھا۔ آپ نے سن کر فرمایا۔'' ہائے بے غمی بے غمی'' کہہ۔ اگر غمگین ہوتا تو دم مارنے کی بھی ہمت نہ ہوتی ۔ کچھ بزرگ حاضر خدمت ہوئے ۔ آپ نے اُن سے پوچھا کہ تم اللہ کی عبادت کس غرض سے کرتے ہو۔ ایک نے کہا آتش دوزخ کے خوف سے۔ دوسرے نے کہا جنت کا آرام پیش نظر ہے فرمایا یہ خوف و طمع کی عبادت تو بہت بری ہے۔ پوچھا پھر آپ کس لیے عبادت کرتی ہیں۔ کیا آپ کو کوئی طمع نہیں؟ فرمایا پہلے ہمسائے کی تلاش ضروری ہے پھر گھر کی تلاش ہونی چاہئے۔ اس لیے دوزخ و جنت کا عدم وجود برابر ہے۔ اگر جنت و دوزخ نہ ہوتیں تو کیا اس کی عبادت ہی نہ کی جاتی۔ کیا اسے اتنا بھی استحقاق نہیں تھا کہ اس کی عبادت اسی کے لیے کی جائے۔ سب خاموش ہو گئے۔

معجون کیمیائی

اجزاء وترکیب ساخت:۔ مرچ سیاہ، مرچ سفید، بزرالبنج ہر ایک تین تولہ ۴ ماشہ۔ افیون ۱ تولہ ۸ ماشہ۔ زعفران ۱۰ ماشہ سنبل الطیب ۲ ماشہ۔ عقرقرحا ۲ ماشہ۔ فرفیون ۲ ماشہ۔ شہد نصف سیر حسب دستور معجون بنالیں اور تین ماہ تک اس کو غلہ گندم میں دفن رکھیں۔

فوائد:۔ سینکڑوں مرضوں پر کارآمد ہے۔ کھانسی، نزلہ، زکام، بلغمی امراض قوت کو بڑھاتی ہے۔ علاوہ ازیں مقوی باہ ممسک اور مغلظ منی ہے۔ خون صالح پیدا کرتی ہے۔

ترکیب استعمال: ۲ تولہ بوقت خواب ہمراہ دودھ آدھ سیر

(مزید انوکھے راز اور نسخہ جات کے لیے کتاب ''حیرت انگیز حافظہ ناممکن نہیں'' ضرور پڑھیں)

جس شخص کو تنہائی سے وحشت اور مخلوق سے موانست ہے وہ سلامتی سے بعید ہے۔ (حضرت فضیلؒ)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کے لیے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

زیادہ چینی کے استعمال سے سر میں خشکی پیدا ہوتی ہے

سیالکوٹ سے بشریٰ شہناز لکھتی ہیں: ''میرے بال بہت ہلکے ہیں، خشکی ہے، بڑھتے نہیں۔ کوئی نسخہ بتایئے۔ آملہ، ریٹھا، سکا کائی ہم استعمال نہیں کرتے کیونکہ یہ موافق نہیں آتے۔''

☆ آپ لکھتی ہیں آملہ، ریٹھا، سکا کائی موافق نہیں آتے کیونکہ گرم ہیں جبکہ آملہ ٹھنڈا ہوتا ہے اور اس سے کوئی نقصان بالوں کو نہیں پہنچتا۔ آپ کو کسی نے غلط بتایا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق حیاتین ب اور جست کی کمی سے بال گرنا شروع ہوتے ہیں۔ جو لوگ چینی یا چینی سے بنی چیزوں کا استعمال زیادہ کرتے ہیں۔ ان میں حیاتین ب کی کمی واقع ہو جانے سے سر کی جلد میں خشکی پیدا ہو جاتی ہے اور سوزش اور دانے نکل آتے ہیں۔ آپ ڈاکٹر سے مشورہ کر کے حیاتین ب کی گولیاں استعمال کیجئے۔ چینی اور شکر کا استعمال کم اور پھلوں کا بڑھا دیجئے۔ پھلوں کی شکر نقصان دہ نہیں ہوگی۔ تازہ موسمی سبزیاں، دودھ اور پھل غذا میں شامل کیجئے۔

صبح و شام سات سات منٹ تک سر میں کنگھی کیجئے تاکہ دوران خون تیز ہو اور بالوں کو مناسب غذا ملے۔ کچی گھانی کا سرسوں کا تیل سر میں لگائیں۔ ایک پاؤ خشک آملہ ایک کلو پانی میں رات کو بھگو دیجئے۔ صبح خوب آگ پر پکائیں۔ آدھا پانی رہ جائے تو چھلنی میں چھان کر دوبارہ پکائیں۔ اس میں آدھ کلو سرسوں کا تیل ڈال کر ہلکی آنچ پر ایک بار پھر پکائیں۔ آدھ کلو چقندر کے قتلے کاٹ کر تیل میں ڈال دیں۔ جب وہ جل جائیں تو ٹھنڈا کر کے انہیں نکال لیں۔ ہفتے میں تین بار اس تیل کی مالش کریں۔ صبح نہار منہ بادام کی سات گریاں اور سیاہ مرچ پانچ عدد کھایا کریں تاکہ دماغ کی کمزوری دور ہو اور بال بڑھنے لگیں۔ سر کی خشکی کے لیے آپ کسی اچھے حکیم یا ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ انشاء اللہ جلد آرام آجائے گا۔ ہر دس دن بعد ایک کپ مہندی میں ۴/۱ کپ سرکہ (مری کا، جو والا) ملائیں۔ پانی ملا کر پتلا سا پیسٹ بنالیں اور سر کے بالوں کی جڑوں میں لگائیں۔ خشک ہونے پر سر دھولیں۔ سٹور سے خریدتے وقت ''مری کا سرکہ'' مانگیں، دوسرا سرکہ بالوں کو نقصان پہنچائے گا۔ جو کے سرکے سے خشکی دور ہوگی اور بال مضبوط ہوں گے۔

گھر کے کام کاج کرنے سے صحت بنائیں

عائشہ راولپنڈی سے کہتی ہیں میری عمر ۲۳ سال ہے لیکن جسم پتلا اور کمزور ہے۔ کلائیاں ایسی لگتی ہیں جیسے سال کے بچے کی ہوں۔ بھوک بھی نہیں لگتی کوئی مشورہ دیجئے، شکریہ!

☆ معلوم ہوتا ہے آپ گھر کے کام کاج میں دلچسپی نہیں لیتیں۔ اس عمر میں بچے بچیاں کام کریں تو پانی بھی گھی کی طرح جسم کو لگتا ہے۔ فرش صاف کرنا، فرش پرٹا کی پھیرنا، آٹا گوندھنا ایسے کام ہیں جن سے جسم میں طاقت آتی ہے اور بھوک بھی خوب لگتی ہے۔ رات کو سوتے وقت زیتون کے تیل سے کلائی سے لیکر کلائی کے جوڑ تک مالش کیجئے۔ آج کل کیلے کا موسم ہے۔ دو کیلوں کا ملک شیک بنا کر پی جایئے۔ آپ اپنی غذا کا چارٹ بنایئے۔ غذا کے ذریعے علاج بہت بہتر ہے۔ تازہ، سبزیاں، پھل، گوشت، مناسب مقدار میں کھائے جائیں تو صحت اچھی رہتی ہے۔ صبح نماز کے وقت اٹھئے۔ نماز پڑھ کر تازہ ہوا میں چہل قدمی کیجئے۔ گھر کے کام کاج میں ہاتھ بٹایئے۔

آج کل سبزیاں بازار میں دستیاب ہے۔ بینگن میں فاسفورس، فولاد اور وٹامن اے، بی، سی پائے جاتے ہیں۔ بہت کم لوگوں کو معلوم ہے کہ اس کا بھرتہ نظام ہضم کو بیدار کرتا ہے۔ اس کے کھانے سے بھوک لگتی ہے۔ پکاتے وقت اس میں زیرہ، انار دانہ، تھوڑا سا ادرک اور پودینہ ڈال دیا جائے تو ذائقہ اور اچھا ہوتا ہے۔ اس کے کھانے سے منہ سے بدبو بھی دور ہوتی ہے۔ یہ خون میں کولیسٹرول کی سطح بھی کم کرتا ہے۔ اسی طرح آپ کے لیے ابلے ہوئے آلو مفید ہیں۔ آلو میں وٹامن بی اور سی ہوتے ہیں۔ دودھ میں کیلشیم موجود ہیں۔ وٹامن اے، ڈی اور آیوڈین، فلورین بھی دودھ میں شامل ہوتے ہیں۔ کریلا ایسی سبزی ہے جس کے کھانے سے قوت ہاضمہ بڑھتی ہے۔ آپ کریلے، ٹماٹر اور پیاز ملا کر پکایئے۔ کریلے قیمہ، کریلے گوشت، کریلے چنے کی دال ہفتے میں ایک بار ضرور کھایئے۔ یہ سبزیاں معمولی نہیں، قدرت کا بیش قیمت عطیہ ہیں۔ پیٹنٹ ادویات کھانے کے بجائے، ہمیں سبزیاں اور پھلوں کی افادیت سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔ کریلے پکانے سے پہلے ان کو چھیل کر اور نمک لگا کر رکھ لیجئے، کڑواہٹ کم ہو جائے گی۔ فرائی کرنے کے بعد چاہے اس دال میں ڈالیے یا قیمہ بھون کر اس میں ملایئے۔ پانی مت ڈالیے۔ کھٹائی، انار دانہ یا کچا آم کاٹ کر ذائقے کے لیے کریلوں میں ملایا جاتا ہے۔ ایک دو ماہ مسلسل اپنی غذا کی طرف دھیان دیجئے۔ گھر کا کام کاج کیجئے۔ دیکھئے آپ کی صحت کتنی جلدی بہتر ہوتی ہے۔

ماں کا دودھ بچے کیلئے بہترین غذا

راشدہ بہن پشاور سے لکھتی ہیں۔ میری بچی دو ماہ کی ہے اور میں اسے ڈبے کا دودھ پلانا نہیں چاہتی مگر مشکل یہ ہے کہ میری بچی ہر وقت روتی رہتی ہے۔ اس کا پیٹ نہیں بھرتا۔ کوئی ٹوٹکا ایسا بتایئے جس سے میں بچی کو دودھ پلا سکوں

☆ ماں کا دودھ بچے کی بہترین غذا ہے۔ ماں کے دودھ میں شامل کئی اجزا کسی اور غذا میں نہیں ملتے۔ آپ خود صبح اور شام دودھ پیا کیجئے۔ دودھ نہیں پیتیں تو ایک پاؤ دودھ میں سویاں ڈال کر کھیر کی طرح گاڑھا کر لیجئے اور ٹھنڈا کر کے کھایئے۔ اسی طرح دودھ میں ثابت ماش ڈال کر اس کی کھیر بنا کر استعمال کیجئے۔ نصف کپ سفید زیرہ، نصف کپ چینی ملا کر گرائنڈر میں پیس کر سفوف بنا لیجئے۔ روزانہ دس گرام سفوف ایک بڑے کپ میں دودھ کے ساتھ کھایئے۔

بکری کا پھیپھڑا لیکر صاف کر لیجئے۔ اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے تھوڑا سا نمک ڈال کر پکایئے۔ گل جائے تو پسا ہوا سفید زیرہ چھڑک کر اور پسی ہوئی کالی مرچ ڈال کر روزانہ کھایئے۔ انشاء اللہ دودھ کی کمی نہیں ہوگی۔ علاوہ ازیں صبح ناشتے میں گیہوں کا دلیہ دودھ میں پکا کر کھایا کیجئے اور اس میں پانچ بادام کاٹ کر ڈال لیجئے، آپ کو بہت فائدہ ہوگا۔

قارئین کی تحریروں کا انتظار

آپ نے کوئی ٹوٹکہ یا کسی بھی طریقہ علاج کو آزمایا اور تندرست ہوئے یا کسی مشکل کیلئے کوئی روحانی عمل آزمایا اور کامیاب ہوئے، آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، سبزی، میوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں کبھی جنات سے ملاقاتی مشاہدہ ہوا ہو، کوئی دینی یا روحانی تحریر ہو۔ آپ کو لکھنا نہیں آتا چاہے بے ربط لکھیں لیکن ضرور لکھیں۔ ہم نوک پلک سنوار لینگے۔ اپنے کسی بھی تجربے کو غیر اہم سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ شاید جو آپ کیلئے غیر اہم اور عام ہو وہ دوسرے کی مشکل حل کر دے۔ یہ صدقہ جاریہ ہے مخلوق خدا کو نفع ہوگا۔ انشاء اللہ۔ آپ اپنی تحریریں بذریعہ ای میل بھی بھیج سکتے ہیں۔

ubqari@hotmail.com

خلوت میں خاموشی مردانگی نہیں، جلوت میں خاموش رہ۔ (حضرت شیخ عبدالقادر جیلانیؒ)

ٹینشن اور ڈپریشن کے صحت پر اثرات

تناؤ زندگی کے لیے ضروری ہی نہیں بلکہ اشد ضروری ہے۔تناؤ پر تحقیق کرنے والے ماہر ڈاکٹر ہانس سیلے کہتے ہیں: ’’تناؤ سے مکمل نجات موت کی مانند ہے۔ ہر روز چھوٹے موٹے کام کرنے کی تحریک ہمیں کم وبیش تناؤ سے ہی حاصل ہوتی ہے۔‘‘ غیر ضروری تناؤ اگر بیماریاں پیدا کرتا ہے۔تو دوسری طرف یہ ہماری کارکردگی کو بہتر بنانے اور ہمیں فعال رکھنے کے لیے ناگزیر بھی ہے۔

ایک طویل مدت تک تناؤ میں مبتلا رہنے والے اپنی ساری توانائی سے محروم ہوجاتے ہیں۔اور زیادہ جسمانی محنت کے بغیر بھی انسان تھکن سے چور چور ہوجاتا ہے۔تعمیری تناؤ زندگی میں کامیابی کے لیے مددگار ہوتا ہے،لیکن منفی تناؤ ہماری صلاحیت عمل اور ہماری صحت پر مضر اثر ڈالتا ہے۔منفی تناؤ ہماری صحت کو کس قدر اور کس طرح متاثر کررہا ہے۔اسکو پہنچاننے کے لیے ان علامات پر غور کیا جانا چاہیے۔

ذہنی علامات:۔ ☆تنگ مزاجی ، بلا وجہ غصہ آنا ☆ یکسوئی میں کمی ☆قوت فیصلہ سے محرومی ☆ بھلکڑ پن ☆ الجھے ہوئے خیالات

جسمانی علامات :۔ ☆پٹھوں میں جکڑن (کندھوں اور کمر درد) ☆سانس لینے میں بے ترتیبی ☆ ہتھیلیوں میں پسینا آنا ☆ہاتھ پیر ٹھنڈے پڑجانا ☆ منہ سوکھنا ☆ چکر آنا ☆دل کی دھڑکن میں اضافہ ☆ جی گھبرانا ☆بار بار پیشاب آنا ☆دست آنا ☆ بے چینی کی وجہ سے ادھر ادھر ٹہلنا ☆ہاتھوں پیروں میں کپکپاہٹ۔

عملی علامات:۔ زیادہ سگریٹ یا شراب پینا ☆ کھانے میں کمی یا زیادتی ☆نیند میں کمی یا زیادتی ☆ ناخن کترنا ☆سر کے بال نوچنا ☆ دوسروں سے ملنے جلنے سے اجتناب ☆صفائی سے بے پرواہی ☆ ڈرائیونگ میں بے پروائی ☆انگلیاں چلاتے رہنا،منہ بنانا، ہونٹ بجانا وغیرہ ☆لگاتار بولتے رہنا☆ کام میں بالکل ڈوب جانا یا پھر بار بار چھٹی لینا۔

اگر مذکورہ بالا علامات ایک طویل مدت قائم رہیں تو ان کے پس پشت تناؤ کی کارفرمائی بھی ہوسکتی ہے۔معالج سے مشورہ کرلینا چاہیے۔تاکہ بروقت اس کا تدارک کیا جاسکے۔ طویل مدت تک قائم رہنے والے تناؤ سے مندرجہ ذیل مسائل سامنے آسکتے ہیں۔

بلند فشار خون :۔ تبدیلیوں کے اس دور میں ہمیں بہت سے سمجھوتے جلدی جلدی کرنے ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنے آپ کو ان تبدیلیوں سے کسی تناؤ کے بغیر ہم آہنگ کرلیتے ہیں،لیکن کچھ لوگوں کے لیے یہ آئے دن کی تبدیلیاں تناؤ کا سبب بن جاتی ہیں۔بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر یا ہائپر ٹینشن) کا تناؤ سے براہ راست تعلق ہوتا ہے۔ مقابلے اور مسابقت کے اس دور میں ہمیں بہت زیادہ ہوشیار اور محتاط یعنی تناؤ کی حالت میں رہنا ہوتا ہے اور یہ تناؤ بلند فشار خون میں بدل سکتا ہے بلند فشار خون کی دیگر وجوہ بھی ہوسکتی ہیں۔

اختلاج :۔ عام حالات میں ہمارا دل ساٹھ تا اسی بار فی منٹ کے حساب سے دھڑکتا ہے،لیکن جسمانی یا ذہنی محنت کے دوران اس کی حرکت ۱۵۰ تا ۲۰۰ فی منٹ ہوجاتی ہے۔تناؤ سے بھی اختلاج ہوسکتا ہے۔

دل کا دورہ :۔ طویل مدت تک چلنے والے تناؤ سے خون میں گاڑھا پن آجاتا ہے اور کلاٹ بننے کے امکانات میں اضافہ ہوتا ہے۔اس کے نتیجے میں دل کا دورہ بھی پڑسکتا ہے۔

آدھے سر کا درد :۔ سر کے آس پاس کے پٹھے جب تناؤ کے سبب بہت دیر تک دباؤ میں رہتے ہیں تو درد سر کا باعث بن جاتے ہیں۔آدھے سر کا درد (میگرین) اس سے الگ اور کافی پیچیدہ ہوتا ہے۔اس میں سر کی کچھ نسیں پہلے سکڑتی ہیں پھر فوراً ڈھیلی پڑجاتی ہیں۔میگرین کا درد سکڑتا ہوا سا محسوس ہوتا ہے۔ہوسکتا ہے کہ اس کا ایک سبب تناؤ بھی ہو۔

مستقل تھکن :۔ ہمہ وقت تھکن محسوس کرنا تناؤ کی سب سے عام علامت ہے۔جسمانی محنت کے بعد تھکن کا احساس درست ہوتا ہے،لیکن جسمانی محنت کے بغیر ہمیشہ تھکن محسوس کرتے رہنے کا سبب تناؤ بھی ہوسکتا ہے۔

السر :۔ عموماً اس بیماری میں معدے کی اندرونی جلد چھل جاتی ہے۔اس کی اہم ترین علامت درد ہے۔ویسے تو تیزابیت (ACIDITY) کی جلن سے بچنے کے لیے معدہ خود حفاظتی لعابی تہ (میوکس:MUCUS) بنالیتا ہے،لیکن تناؤ کی حالت میں میوکس کم ہوجاتا ہے اور تیزابیت (ایسڈ) کی مقدار بڑھتی جاتی ہے۔نتیجے میں اندرونی جلد چھل جاتی ہے اور زخم معدہ (السر) نمودار ہوجاتا ہے۔تناؤ عموماً اس بیماری کو پیدا نہیں کرتا بلکہ ابھارتا ہے۔

کمر میں درد :۔ اندیشہ ہائے دور دراز اور تناؤ کی وجہ سے جسمانی بے چینی اتنی بڑھ جاتی ہے۔کہ متعلقہ شخص کو بالکل مفلوج کردیتی ہے۔اور اگر درد کمر کسی اور وجہ سے ہوتو کسی عزیز کی موت، خانگی مسائل، ملازمت، باہمی تعلقات میں ناخوش گواری وغیرہ سے پیدا ہونے والا تناؤ مرض کی شدت میں اضافہ کردیتا ہے۔

الرجی:۔ یہ سچ ہے کہ صرف تناؤ ہی کی وجہ سے الرجی نہیں ہوتی لیکن تناؤ سے الرجی کا آغاز ضرور ہوسکتا ہے۔بعد ازاں الرجی خود تناؤ کا سبب بن جاتی ہے۔

زکام کھانسی :۔ زکام اور تناؤ کا گہرا تعلق ہے۔دیکھا گیا ہے کہ تناؤ زیادہ ہونے کی حالت میں زکام انسان کو جلد اپنی گرفت میں لے لیتا ہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ تناؤ سے جسم کا دفاعی نظام کمزور ہوجاتا ہے۔

نظام ہضم :۔ نظام ہضم بگڑنے کے دیگر اسباب کے علاوہ تناؤ بھی نظام ہضم کو خراب کرتا ہے۔

گھبراہٹ :۔ گھبراہٹ ہماری زندگی کا حصہ ہے۔ظاہر ہے کہ جب زندگی میں کوئی غیر متوقع مسئلہ سامنے آئے گا تو تھوڑی بہت گھبراہٹ محسوس ہوسکتی ہے۔یہ گھبراہٹ صحت کی علامت ہے۔کیوں کہ یہ ہمیں مسائل کو حل کرنے کے لیے تیار کرتی ہے۔ان حالات میں یہ گھبراہٹ مفید ہے ، کیوں کہ یہ ہمیں فعال بناتی ہے اور ہماری کارکردگی میں اضافہ کرتی ہے،لیکن جب یہ گھبراہٹ مستقل قائم رہے یا ایک طویل مدت تک ہم پر مسلط رہے تو اس سے ہمارا اعصابی نظام کمزور ہوجاتا ہے۔دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

آملہ کھائیے بھی اور لگائیے بھی

محمد عثمان

آملہ کا درخت درمیانے اور چھوٹے قد کا ہوتا ہے۔ اسکی نیلگوں چھال باہر کی طرف بے قاعدہ داغدار اور اندر کی طرف سرخ ہوتی ہے۔

آملہ کی سرخ رنگ کی لکڑی اگر کاٹ کر ڈال دی جائے تو کچھ دنوں بعد لپٹ جاتی ہے یا ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔ اپنی اس ٹیڑھی لکڑی شکل کی وجہ سے اس کی لکڑی تعمیراتی کام میں استعمال نہیں ہوتی۔ آملہ کے پتے ببول کی طرح ہلکے سبز رنگ کے اور پھول سبزی زرد رنگت کے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول خوشوں میں لگتے ہیں۔ آملہ کا پھل بیر کی شکل کا سوا سے دوانچ محیط کا ہوتا ہے۔ اس کی چھ پھانکیں ہوتی ہیں۔ پھانکوں کے اندر مثلث نما گھٹلی ہوتی ہے۔ آملہ کا پھل زمانہ قدیم سے ہندوستان اور مشرق وسطی میں قیمتی ادویات کے ایک جز کے طور پر استعمال کیا جا رہا ہے۔ آیورویدک ماہرین علاج کے مطابق' آملہ تمام تیزابی پھلوں میں بہترین صحت برقرار رکھنے میں انتہائی کارآمد ثابت ہوا ہے اور یہ متعدد بیماریوں کا موثر علاج ہے۔ یہ بات زمانہ قدیم سے مشہور ہے کہ ''نئی چپاواں'' نے ستر سال کی عمر کے بعد آملہ کے استعمال سے ایک بار پھر سے جوانی حاصل کر لی تھی۔ اور اپنی طاقت بحال کرنے میں کامیاب ہو گیا تھا۔

آملہ کے اجزاء:۔

آملہ کے ایک سو گرام خوردنی حلقہ میں

81.8 فی صد رطوبت
0.5 فی صد پروٹین
0.1 فی صد چکنائی
0.5 فی صد معدنیات
3.5 فی صد ریشے
13.7 فی صد کاربوہائیڈریٹس

ہوتے ہیں۔

اس کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں کیلشیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، تھایامین میں ریبوفلاوین، نایاسین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ آملہ کی غذائی صلاحیت 58 کلوریز ہے۔

آملہ کی اہمیت کا سب سے بڑا سبب اس میں موجود وٹامنز ''سی'' کی بہت زیادہ مقدار ہے۔ اس کے مسلسل تجربوں سے یہ ثابت ہوا ہے کہ اس کے ایک سو گرام تازہ پھل میں 470 سے 680 ملی گرام وٹامنز ''سی'' ہوتی ہے۔ آملہ کی وٹامنز سی کی مقدار اس وقت مزید بڑھ جاتی ہے۔ جب آملہ کے پھل سے جوس کشید کیا جاتا ہے۔ خشک آملہ کے ایک سو گرام میں 2428 سے 3470 ملی گرام تک وٹامنز ''سی'' حاصل ہوتی ہے۔ یہاں تک کہ اسے سائے میں رکھ کر اور خشک کر کے اسکا سفوف بنایا جائے تب بھی اس میں 1780 سے 2640 ملی گرام وٹامنز ''سی'' موجود رہتی ہے۔

آملہ کے بیج:۔ آملہ کے بیجوں میں ایک گاڑھا تیل ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ فاسفائیڈز اور ایک مخصوص تیل بھی ہوتا ہے۔ آملہ کے پھل، چھال اور پتوں میں ٹینن کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے۔

فوائد:۔ آملہ قدرت کی طرف انسان کے لئے ایک قیمتی تحفہ ہے۔ اسے طویل عمر کے لیے ایک بیش بہا نعمت قرار دیا گیا ہے۔ آیورویدک معالجین اور حکماء اپنی ادویات میں آملہ کا خوب استعمال کرتے ہیں۔ اور اسے 'دل' اور دیگر طبی مسائل کے لئے سودمند بتاتے ہیں۔ اسے مسکن اور قابض اجزاء کی وجہ سے بیرونی استعمال کے لیے بھی عمدہ ٹانک سمجھا جاتا ہے۔ آملہ کا خراش دار پھل، ٹھنڈا، فرحت بخش ہوتا ہے اور اس کا استعمال پیشاب کی مقدار بڑھاتا ہے۔ آملہ کا کچا پھل درمیانے درجے کا مسہل ہوتا ہے۔ جبکہ اس کا تازہ رس، سرد، تازگی بخش، پیشاب آور، ملین اور مقوی دل ہوتا ہے۔ اگر اس پھل میں چاقو سے شگاف لگا دیئے جائیں تو تھوڑی دیر بعد اس میں سے جو رس پھوٹے گا اسے آنکھ کے اوپر لگانے سے آنکھ کی سوزش رفع ہوتی ہے۔

آملے کے پھول سرد مزاج، فرحت بخش اور ملین ہوتے ہیں۔ اس کی جڑ اور چھال رطوبتیں کم کرنے اور خون روکنے میں معاون ہیں۔ تازہ آملہ کا رس کا ایک کھانے کا چمچ اور شہد متعدد بیماریوں کا شافی علاج ہے۔

اگر آملہ کا صبح روزانہ استعمال کیا جائے تو جسم میں چستی اور توانائی بھرتا ہے۔ اگر تازہ آملہ میسر نہ ہو تو خشک پھل کا سفوف شہد میں ملا کر استعمال کرنا مفید ہے۔

سانس کا نظام:۔ سانس کی بیماریوں کا آملہ بہترین علاج ہے۔ پھیپھڑوں کی

بقیہ صفحہ نمبر 38 پر

کردار کی روشنی

ڈاکو گھات سے نکل کر جھپٹے اور انہوں نے مختصر سا قافلہ لوٹ لیا، یہ بنگالی حاجی تھے جنہوں نے سفر کی صعوبتیں برداشت کر کے فریضہ حج ادا کیا تھا اور اب اپنے وطن کی حدود میں سفر کر رہے تھے۔ خستہ و درماندہ مسافر لٹ لٹا کر منتشر ہو گئے۔ زمانہ سخت افراتفری کا تھا۔ یورپ کے لٹیروں کی آمد اور ملک کے نظم ونسق میں دخیل ہوتے چلے جانے کے باعث امن وامان بالکل ہی غارت ہو گیا تھا۔ جس کی لاٹھی، اس کی بھینس کا قانون رہا تھا۔

غریب حاجی اچھی طرح جانتے تھے کہ مزاحمت کی کوشش اور ذلیل کرے گی۔ سفاک ڈاکوؤں نے مال تو چھین ہی لیا ہے، مقابلہ کیا تو جان کے لالے پڑ جائیں گے، لیکن انہی میں ایک ایسا حاجی بھی تھا جو اس حادثے پر اور ہی نقطہ نظر سے غور کر رہا تھا وہ سوچ رہا تھا۔ آخر انسان ایسا سفاک اور ظالم کیوں بن جاتا ہے۔ اور جب برائی اس کے اندر آگھسے تو کیا وہ ہمیشہ کیلئے برا بن جاتا ہے؟

یہ سوچتے سوچتے اس حاجی نے ایک نرالا فیصلہ کیا۔ وہ اپنے لٹے پٹے ساتھیوں سے الگ ہو کر ڈاکوؤں کے گروہ میں جا شامل ہوا اور ان سے درخواست کی کہ اسے اپنا ساتھی بنا لیں۔ اس کے چہرے پر ذہانت کے آثار نمایاں تھے اور شجاعت کی علامتیں بھی۔ ڈاکوؤں نے کسی تردد کے بغیر اسے اپنا ساتھی مان لیا۔ یہ حاجی شریعت اللہ تھے۔ جنہوں نے کچھ ہی عرصے بعد فرائضی تحریک کی بنیاد رکھی اور بنگالی مسلمانوں کی اخلاقی اصلاح اور تحریک آزادی کے سلسلے میں شاندار کارنامے انجام دیے۔ ڈاکوؤں کے گروہ میں شامل ہو کر انہوں نے انہی کے رنگ میں رنگنے جانے کے بجائے یہ کوشش کی کہ رفتہ رفتہ ان لٹیروں کو اپنے رنگ میں رنگ لیں۔ اور چونکہ قول اور عمل میں تضاد نہ تھا۔ گفتار کا اثر کردار میں بھی نظر آتا تھا۔ اس لئے وہ اپنی اس کوشش میں کامیاب ہو گئے۔ کچھ ہی عرصے بعد ان ڈاکوؤں نے سچے دل سے توبہ کی اور حاجی صاحب کے ساتھی بن کر احیائے اسلام اور آزادیٔ وطن کی جدوجہد میں مصروف ہو گئے۔

جس طرح برائی سننے کو نہیں پسند کرتا ہے اسی طرح اپنے آپ کو مدح سرائی سے بھی بچا۔ (حضرت معروف کرخیؒ)

تربیت اولاد اور والدین کے لیے اہم پیغام

(ظہور ملتانی)

جب ماہانہ تعلیمی پراگریس رپورٹ میں استاد بچے میں کسی خامی یا کوتاہی کی نشاندہی کر کے والدین کی رائے دریافت کرتا ہے تو والدین شفقت کے ہاتھوں مجبور ہو کر اپنے بچے کے لئے معافی طلب کرتے ہیں اور اسے اسکول انتظامیہ کے کسی ایکشن سے بچانے کی پوری کوشش کرتے ہیں۔ ایک تازہ ترین جائزے میں والدین کے اس فعل کو بچے کے مستقبل کے لئے مہلک قرار دیا گیا ہے۔ سکول اساتذہ کی طرف سے جاری کئے گئے اس جائزے میں والدین کو انتباہ کیا گیا ہے کہ اگر وہ اپنے بچے کی زندگی میں قدر و منزلت کو پروان چڑھانا چاہتے ہیں تو اپنے احساسات کو کچل کر بچے کے سکول ٹیچر کی ہدایات و سفارشات کی روشنی میں بہترین فیصلہ کریں نہ کہ بچے کی آسانی کو مدنظر رکھ کر حالات سے تصفیہ کر لیں۔ بچے کی تعلیم و تربیت طویل المیعاد سرمایہ کاری سے مشابہ ہے اس لئے والدین کو بچوں سے متعلق قلیل المعیاد فیصلوں سے ہر دم باز رہنا چاہیے۔

اس جائزے میں شامل ممتاز اساتذہ کرام نے متفقہ طور پر ایسے اصول وضع کئے ہیں جن سے ہمہ وقت واقفیت والدین کے لیے بہت ضروری ہے۔ اور جن کی بدولت بچوں کو زندگی میں سربلندی کے حصول کی طرف راغب کیا جا سکتا ہے۔ یہاں ان اصولوں کو مختصر ذکر کیا جا رہا ہے۔

گھر کے کام کاج کرنے والے بچے، بہترین طالب علم واقع ہوتے ہیں:

گھر کے کاموں میں دلچسپی لینے سے ان کی نوعیت پر گہرا ادراک حاصل ہوتا ہے اور بچے کو اپنے گھر، مدرسے یا کنبے میں اپنی حیثیت کے تعین میں کچھ دشواری کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ والدین کو چاہیے کہ وہ بچے کو گھر میں چھوٹے موٹے کام کرنے کے لئے دیا کریں۔ جائزے میں یہ بات خصوصاً نوٹ کی گئی ہے کہ ایسی دیہی طالبات زیادہ پراعتماد معاملہ فہم، مقرر اور مفکر ہوتی ہیں جو گھر کے کاموں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتی ہیں۔ ان میں بھینسوں کی دیکھ بھال، دسترخوان بچھانا اور اپنے کمرے کو آراستہ کرنا وغیرہ شامل ہیں۔ گھر کے کاموں کے علاوہ اعلیٰ خاندانی اقدار و اطوار بھی بچے کی کامیابی کی ضمانت ہیں۔

اپنے بچے سے بلند توقعات لازماً وابستہ کیجئے:

بچے کے ذہن میں اگر یہ بات ڈال دی جائے کہ اس سے شاندار کامیابی کی امید رکھی جا رہی ہے تو وہ تعین شدہ معیار پر پورا اترنے کی سر توڑ کوشش کرے گا لیکن یہاں والدین کو اس امر کا خیال رکھنا چاہیے کہ وہ بچوں سے اپنی کسی آرزو کو پورا کرنے کی خاطر سخت گیر آمر کا روپ نہ دھاریں۔ توقعات ارفع اور ٹھوس ہونا چاہئیں لیکن ان کی تکمیل یا عدم تکمیل کی ذمہ داری بچوں پر نہ ٹھونسی جائے۔

بچے کی غیر اطمینان بخش کارکردگی پر گہری نظر رکھیں:

امریکی محکمہ تعلیم کی رپورٹ کے مطابق سکولوں میں غیر اطمینان بخش کارکردگی کے 90 فی صد معاملات کے تین کلیدی اسباب ہیں سکول سے مسلسل غیر حاضری، گھر میں بچے کے پڑھنے کے لئے مختلف موضوعات پر مواد کی عدم دستیابی اور بچے کی طویل ٹیلی ویژن بینی، بچوں میں اعلیٰ توقعات کے مظاہرے اور انہیں آداب سکھانے کے لئے ان اسباب کا خاتمہ انتہائی ضروری ہے۔

بچے کو کتاب پڑھ کر سنائیں:

ہوم ورک کروانے میں کم از کم روزانہ ایک گھنٹہ اس کی مدد کریں اور اس سے سبق سنیں۔ بچے کو روزانہ دس منٹ کے لیے کچھ پڑھ کر سنانا مفید ہے۔ گھر میں بچے کے پڑھنے کے لئے وافر مواد مہیا کیا جائے۔

سکول کے ایام میں ہفتے بھر میں روزانہ سکول کے اوقات کے بعد بچے کو ایک گھنٹہ آزادی سے کوئی نہ کوئی کام کرنے دیں۔ اگر ہوم ورک نہ ہو تو بچے کو اپنے لئے کوئی دلچسپ کام کے انتخاب کا موقع دیں۔

والدین بچے کے سکول سے ناطہ جوڑے رکھیں:

والدین کا یہ حق ہے اور ذمہ داری بھی کہ وہ بچے کی سکول بیتی میں گہری دلچسپی لیں اور بچے کے استاد سے مسلسل رابطہ برقرار رکھیں اس کے ساتھ ساتھ بچے کو سیر پر لے جایا جائے اور کبھی کبھار اعلیٰ تعلیم کے کالج یا یونیورسٹی کے داخلہ فارم پُر کروانے کا کام بھی بچے سے کروایا جائے۔ جائزے میں شامل ایک استاد نے والدین کو مشورہ دیا ہے کہ وہ موقع ملنے پر بچوں کے ساتھ جماعت میں آکر بیٹھیں۔ اس سے والدین کو نہ صرف نصاب تعلیم سے آگاہی حاصل ہوگی بلکہ وہ طریقہ تعلیم اور اساتذہ کے مقاصد سے بھی بہرہ مند ہو سکیں گے۔

محض اعلیٰ نمبر یا گریڈ سے بچہ اعلیٰ شرف کا مالک نہیں ہوتا:

بچہ تعلیم میں کمزور ہو تو والدین بضد رہتے ہیں کہ اسے سکول میں کھیل و تفریح کا موقع نہ دیا جائے اور ہر وقت نصابی سرگرمیوں میں الجھائے رکھا جائے۔ اکثر غیر نصابی سرگرمیاں بھی زندگی میں درکار سرفرازی کے لئے بڑی مدد و معاون ثابت ہوتی ہیں اس سلسلے میں سکاؤٹنگ، مذہبی تفریحات اور کھیلوں میں شرکت بڑی اہمیت کی حامل ہیں۔ قائدانہ صلاحیت اور معاملہ فہمی کلاس کے اندر پیدا نہیں ہوتی بلکہ یہ بیرونی ذرائع سے بچے کے اندر منتقل ہوتی ہے۔ بعض اوقات تخلیقی فکر ان بچوں میں پروان چڑھتی ہے جو کلاس میں اعلیٰ گریڈ حاصل نہیں کر پاتے۔ اس لئے ضروری ہے کہ بچوں میں انفرادی صلاحیتوں اور دلچسپیوں کو ابھرنے کا پورا موقع دیا جائے۔

محض ذہانت کو بچے میں بہترین خوبی گردانا درست نہیں:

اکثر بچے اعلیٰ گریڈ کے حصول کے لیے تعلیمی نصاب کے منتخب مطالعہ پر اکتفا کرتے ہیں۔ یہ روش بچے کے مستقبل کے لیے اچھی نہیں ہے بچے کو سکول میں محنت سے پڑھنے کی عادت ڈالی جائے اس طرح اس کے نمبر کم کیوں نہ ہو جائیں لیکن اعلیٰ تعلیم اور منزلت کے لئے اس کی اہمیت مستند ہے۔ بچوں میں محنت و مشقت کا جذبہ ابھارنے کے لئے انہیں اپنا کام اطمینان بخش طریقے سے ختم کرنے کا موقع دیا جائے اور اس کا صلہ حوصلہ افزائی اور مناسب انعام و اکرام سے دیا جائے۔

بچوں کو تفریح اور آرام کے لیے مناسب وقت دیا جائے:

نصابی اور غیر نصابی سرگرمیوں کی وجہ سے بچوں میں ذہنی کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔

(بقیہ صفحہ نمبر 25 پر)

منافق کی علامت غیر موجود صفت کی تعریف پر خوش ہونا اور موجود عیوب کی مذمت پر خفا ہونا ہے۔ (حضرت فضیلؒ)

قدر دان ہی اس اسم اعظم کے راز جان سکیں گے

" اللطیف "

بعض علماء اور عارفین نے اللطیف کے بارے میں لکھا ہے کہ یہ اسم اللہ تعالیٰ کا اسم اعظم ہے۔ بعض محققین نے امام شافعیؒ سے نقل کیا ہے آپ فرماتے ہیں کہ اس اسم مبارک میں قضائے حاجات اور کشائش کیلئے بڑی برکات جمع ہیں، اس اسم کے پڑھنے کا طریقہ یہ ہے۔

طریقہ: عشاء کی نماز کے بعد کامل طہارت کے ساتھ ایک ہی نشست میں اللہ تعالیٰ کا یہ اسم ''اللطیف'' 16641 مرتبہ پڑھا جائے۔

کشائش رزق: جو شخص اپنے رزق میں سہولت کرنا چاہے تو اس کو چاہیے کہ وہ روزانہ اس اسم ''اللطیف'' کو ۱۲۹ بار پڑھا کرے انشاء اللہ وہ اپنے رزق اور مال میں برکت دیکھے گا۔

تنگی اور قید سے خلاصی: جو شخص تنگی اور قید سے نجات حاصل کرنا چاہے تو وہ اس اسم اللطیف کو ۱۲۹ بار روزانہ پڑھا کرے اور اخیر میں یہ دعا پڑھے۔ **''اِنَّ رَبِّیْ لَطِیْفٌ لِّمَا یَشَآءُ اِنَّهٗ هُوَ الْعَلِیْمُ الْحَکِیْمُ''** انشاء اللہ بہت جلد خلاصی نصیب ہوگی۔

بعض صاحب اسرار مشائخ فرماتے ہیں جس شخص نے ۱۶ مرتبہ صاف ستھرے برتن میں ''اللّٰہ لطیف بعبادہ'' لکھا اور اس پر آیات شفاء پڑھیں، اور اس کو دریائے نیل کے یا آب زمزم سے گھولا یا اگر یہ پانی نہ ملیں تو عام پانی میں گھول کر پیا تو اللہ تعالیٰ اس کو موذی مرض سے شفاء عطا فرمائیں گے اور اگر اس کیلئے اللہ تعالیٰ نے زندگی لکھی ہوگی تو اس کو مختصر وقت میں صحت عطاء فرمائیں گے اور اگر موت لکھی ہوگی تو اس پر اس کو آسان کر دیں گے۔ اس عمل کا بہت مرتبہ تجربہ کیا اور تجربہ صحیح نکلا اور آیات شفاء چھ ہیں۔ اور وہ یہ ہیں۔

''وَیَشْفِ صُدُوْرَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِیْنَ'' ''وَشِفَآءٌ لِّمَا فِی الصُّدُوْرِ'' ''یَخْرُجُ مِنْ بُطُوْنِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ اَلْوَانُهٗ فِیْهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ'' ''وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِیْنَ'' ''وَاِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ یَشْفِیْنِ'' ''قُلْ هُوَ لِلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا هُدًی وَّشِفَآءٌ''

حکایت: حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ جب حجاج کے پاس گئے تو اللہ تعالیٰ سے ان کلمات کے ساتھ دعا فرمائی:

''اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ یَا لَطِیْفًا قَبْلَ کُلِّ لَطِیْفٍ یَا لَطِیْفًا بَعْدَ کُلِّ لَطِیْفٍ یَا لَطِیْفًا اَلْطَفَ بِخَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ. اَسْئَلُکَ بِمَا لَطَفْتَ بِهٖ بِخَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ اَنْ تَلْطُفَ بِیْ فِیْ خَفِیِّ لُطْفِکَ الْخَفِیِّ مِنْ خَفِیِّ لُطْفِکَ الْخَفِیِّ اِنَّکَ قُلْتَ وَقَوْلُکَ الْحَقُّ. اَللّٰهُ لَطِیْفٌ بِعِبَادِهٖ یَرْزُقُ مَنْ یَّشَآءُ وَهُوَ الْقَوِیُّ الْعَزِیْزُ. اِنَّکَ لَطِیْفٌ لَطِیْفٌ.

آخر میں ''**لَطِیْفٌ**'' کو بیس مرتبہ کہے۔

جب حضرت انسؓ نے یہ کلمات کہے اور حجاج کے قریب پہنچے تو حجاج آپ کیلئے کھڑا ہو گیا اور خوب توجہ و تعظیم کی اور اپنے پہلو میں بٹھایا اور اکرام و انعام بھی کیا حالانکہ وہ آپ کو قتل کی دھمکی بھی دے چکا تھا۔ (فائدہ): جو شخص کثرت سے یا لطیف کا ورد کرے گا اور حضور ﷺ پر درود بھیجے گا۔ اس کیلئے یہ عمل قبولیت دعا، دفع بلاء اور خوف ظالمین اور ازالہ فقر کیلئے انتہائی عجیب تریاق ہے۔

نہایت توجہ طلب: جوابی لفافے یا منی آرڈر پر پتہ نہایت واضح صاف خوشخط اور اردو میں لکھیں اور اپنا فون نمبر ضرور لکھیں۔ ماہنامہ عبقری سے رابطے کیلئے:
فون نمبر 042-7552384

دفع امراض کے لیے مجرب عمل

حضور ﷺ نے فرمایا: ''جب میں بچھونے پر لیٹ کر سورۃ الفاتحہ اور سورۃ الاخلاص پڑھ لیتا ہوں تو ہر چیز سے امن و امان میں ہو جاتا ہوں'' نیز فرمایا: ''جس شخص نے بچھونے پر سیدھی کروٹ لیٹ کر اپنے سر کے نیچے ہاتھ رکھ کر سورۃ حشر کی آخری آیتیں پڑھیں اور حق تعالیٰ سے شفا کی دعا کی اس کو ہر مرض سے شفا ہوگی'' سورہ حشر کی آخری آیات یہ ہیں۔

''بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ. هُوَ اللّٰهُ الَّذِیْ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۝ عٰلِمُ الْغَیْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ ۝ هُوَ اللّٰهُ الَّذِیْ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۝ اَلْمَلِکُ الْقُدُّوْسُ السَّلٰمُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَیْمِنُ الْعَزِیْزُ الْجَبَّارُ الْمُتَکَبِّرُ ۝ سُبْحٰنَ اللّٰهِ عَمَّا یُشْرِکُوْنَ ۝ هُوَ اللّٰهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْاَسْمَآءُ الْحُسْنٰی یُسَبِّحُ لَهٗ مَا فِی السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ۝ وَهُوَ الْعَزِیْزُ الْحَکِیْمُ.'' (پارہ ۲۸ رکوع ۶) (مزید اتنا کچھ کتاب **''مایوس خاندانی مشکلات کا پُرتاثیر روحانی علاج'' میں کہ عقل دنگ رہ جائے۔ آج ہی پڑھیں**)

عملیات اور طب سیکھنے کے خواہش مند

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر آخر لوگ علم کو چھپا کر قبر میں کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب و حکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔

چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کر کے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط و کتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔

فقط: بندہ حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

صرف تین خوراکوں سے شوگر کا خاتمہ

قارئین! آپ کے لیے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر کے قلم سے)

قارئین! یہ مضمون عبقری جولائی 2006ء میں شائع ہو چکا ہے۔ جب سے یہ مضمون شائع ہوا ہے۔ قارئین! کا مسلسل اصرار رہا ہے کہ یہ مضمون پھر شائع کیا جائے کیونکہ اس سے کتنے بے شمار افراد کو افاقہ ہوا اور انکے خطوط، فون، ملاقات، تعریف، شکریہ اور بے شمار دعائیں موصول ہوئیں۔ ایک بات جو مسلسل تجربے میں آئی ہے وہ یہ کہ فائدہ صرف ان لوگوں کو ہوا ہے جو مستقل مزاج تھے اور 15 انڈوں کے کئی کورس کیے۔ جبکہ ایسے لوگ بھی بے شمار ملے جو صرف چند اور واقعی تین خوراکوں سے فوری اور دائمی شفایاب ہوئے۔ قارئین! سے ایک درخواست ہے کہ مضمون کو غور سے پڑھیں ترکیب مکمل لکھی ہے صرف سمجھنا باقی ہے۔ اکثر قارئین تحریر توجہ غور سے نہیں پڑھتے پھر خط اور فون کے ذریعے سمجھنے پر اصرار کرتے ہیں۔ مجھے ''ماہنامہ عبقری'' میں یہ مضمون دوبارہ شائع کرنے پر خوشی ہو رہی ہے۔ کہ نا معلوم کتنے ہزاروں لوگوں نے اس سے استفادہ کیا اور اپنی مخلصانہ دعاؤں میں یاد کیا۔ ان کی دعائیں، یادیں، فون، موبائیل، خط اور ملاقات کے ذریعے مسلسل ملتی رہتی ہیں۔ **(ایڈیٹر)**

ایک ملاقات میں اپنے محسن جناب حکیم اعجاز ملک صاحب کے پاس بیٹھا تھا۔ طبی موضوعات پر گفتگو ہو رہی تھی۔ فرمانے لگے کہ مجھے ایک صاحب نے نسخہ بتایا ہے جو بظاہر تو عقل کو متوجہ نہیں کرتا لیکن اس کے نتائج بہت ہی زیادہ موثر اور حیرت انگیز ہیں۔ پہلے تو میں نے ان کی بات سنی ان سنی کر دی پھر کچھ عرصے کے بعد ایک نہایت معتبر اور تحقیقی مزاج شخص نے سوفی صد اس نسخہ کو دہرایا اور اس کے ہوشربا رزلٹ کی نشاندہی کی تو میں چونک پڑا کہ بالکل یہی ترکیب پہلے بھی کسی نے بیان کی تھی۔ میں نے توجہ نہ کی اب یہ شخص بھی وہی بات کر رہا ہے۔ اس دوران ایک اور طبیب نے اسی ترکیب کی طرف توجہ دلائی تو میں اسے آزمانے کی طرف متوجہ ہوا۔ جب میں نے اس نسخے کو آزمایا اور سوفی صد اسی ترکیب کے ساتھ جس ترکیب کے مطابق مجھے صاحب نسخہ نے بتایا تھا تو واقعی اس کے نتائج مجھے ملنا شروع ہوئے۔ پہلے پہل نتائج کم لیکن جتنا میں نے لوگوں کو بتانا شروع کیا اتنا اس کے نتائج بھی زیادہ ہوتے گئے۔ حتیٰ کہ جن مریضوں کی شوگر کسی بھی دوائی سے کنٹرول نہیں ہو رہی تھی وہ کنٹرول ہو گئی یا پھر مکمل طور پر شوگر ختم ہو گئی۔

قارئین! جو تجربات و مشاہدات میں نے سنے اور خوب آزمائے اس کی صرف تین خوراکوں نے ہی مریض کی مردہ زندگی میں جان ڈال دی اور مریض تندرست ہو گیا۔ بعض مریضوں نے اس کو زیادہ عرصہ مزید طاقت قوت اور شوگر کی جسم میں تباہ کاریوں کے لیے استعمال کیا پھر جو مریض تین خوراکوں سے مکمل صحت یاب نہ ہوئے انہوں نے مزید خوراکیں استعمال کیں اور مسلسل استعمال کر کے شفا حاصل کی۔ میرے مشاہدے میں اب تک 172 مریض آئے ان میں سے صرف 13 مریض شفایاب نہیں ہوئے باقی تمام ہوئے۔ کوئی تین خوراکوں سے کوئی 15 خوراکوں سے۔ میرے خیال میں جو 13 مریض تندرست نہ ہوئے انہوں نے اس نسخہ کو مکمل توجہ، دھیان اور باقاعدگی سے استعمال نہیں کیا۔ تجربہ ہے کہ اگر نسخہ کو دنوں کی قید اور باقاعدگی سے استعمال نہ کیا جائے تو فائدہ نہیں ہوتا یا بالکل کم ہوتا ہے۔ مشاہدے میں یہ بات بھی آئی ہے۔ اس نسخہ اور ترکیب سے نہ صرف شوگر کا خاتمہ ہوا بلکہ ایسے مریض جنہوں نے مسلسل انڈے اسی ترکیب سے استعمال کئے انہیں شوگر کی وجہ سے جملہ کمزوریاں اور نقائص بھی ختم ہو گئے۔ قارئین! یہ ایک امانت تھی جو میں نے مصدقہ لوگوں سے سنی آزمائی اب آپ تک پہنچا رہا ہوں۔ اس ترکیب کا ضرور آزمائیں نسخہ مکمل کریں پھر رزلٹ دیکھیں انشاء اللہ مایوسی نہ ہوگی۔

ترکیب: خالص دیسی انڈا لیں پہلے انڈے کو مکمل ابال کر اس کا چھلکا اتار لیں۔ برتن میں ایک کلو نمک دیسی کان والا (آئیوڈین یا مصنوعی سمندری نمک نہ ہو بلکہ عام دیسی کان والا نمک جو صدیوں سے مروج اور کھیوڑہ کی کانوں سے نکلتا ہے) لیکر انڈا اس میں دبا دیں۔ آدھا نمک اوپر آدھا ہی نیچے۔ اس پر تاریخ لکھ دیں۔ پھر اس کے چوتھے دن دوسرا انڈا ترکیب سابق کی طرح نئے نمک میں دبا دیں۔ پھر اس کے چوتھے دن تیسرا انڈا ترکیب سابق کی طرح نئے نمک میں دبا دیں۔ ہر دفعہ نمک نیا اور ایک کلو ہو۔ جب پہلے انڈے کو ٹھیک 15 دن گزر جائیں تو اسے نمک، جو سخت ہو چکا ہو گا۔ اس میں سے نکال لیں اور انڈے پر سے سفیدی اتار لیں اور صرف صبح نہار منہ زردی نکال (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

بسم اللہ سے ازلی مشکلات کیسے دور ہوں

دفع بلیات:۔ جو شخص سوتے وقت اکیس مرتبہ بسم اللہ شریف پڑھ لے اللہ تعالیٰ اس کو رات بھر شیطان کے شر سے محفوظ، اس کے مال کو چوروں سے مامون رکھے گا۔ اور اس کو مرگ مفاجات اور ہر بلا سے بچائیگا۔

تذلیل ظالم:۔ کسی ظالم دستگر کے سامنے پچاس مرتبہ بسم اللہ شریف پڑھی جائے، تو اللہ تعالیٰ اس کو ذلیل کر دیتا ہے۔

ہر قسم کا درد:۔ اگر جسم کے کسی مقام پر ریحی، عصبی یا التہابی درد کسی قسم کا ہو، ایک سو مرتبہ بسم اللہ شریف پڑھ کر دم کردو اور اسی طرح تین دن تک دم کرتے رہو۔ اللہ کے فضل سے شفا ہو جائیگی۔

حب:۔ جو شخص پانی کے پیالے پر سات سو چھیاسی مرتبہ بسم اللہ پڑھ کر دم کرے اور یہ پیالہ کسی کو پلا دے تو وہ اس سے محبت والفت کرنے لگے گا۔

حصول مرادات:۔ جو شخص سات روز تک روزانہ سات سو چھیاسی مرتبہ بسم اللہ شریف کا ورد جس نیت سے کرے گا، خواہ کسی نفع کے حاصل کرنے کی غرض سے ہو، یا کسی شر کا دفع کرنا مقصود ہو، یا دوکان وتجارت کا چلانا مطلوب ہو، اللہ تعالیٰ اس کی مراد بر لائیگا۔

تیزی ذہن:۔ قدح آب پر سات سو چھیاسی مرتبہ بسم اللہ پڑھ کر دم کیا جائے، اور اس پانی میں سے قدرے کسی کند ذہن کو طلوع آفتاب کے وقت پلا دیا جائے۔ تو سات روز تک ایسا کرنے سے وہ ذہین وہوشیار اور قوی الحفظ ہو جائے گا۔

تسخیر خلق:۔ یہ بسم اللہ کا عجیب عمل ہے صاحب عمل کہتے ہیں۔ کہ قسم ہے اس ذات واحد کی، جس کا کوئی شریک نہیں کہ جو شخص اس کو کریگا، وہ لوگوں کی نظروں میں ماہ چہار دہم کی طرح مقبول ومحبوب ہو جائے گا۔ ہر شخص اس کی عزت کریگا، اس کا وقار مانے گا۔ اس کی ہر بات کے آگے سر تسلیم خم کریگا۔ حکام اس کا ادب کرینگے۔ عوام اس کو سر آنکھوں پر بٹھائیں گے۔ وہ عمل یہ ہے کہ جمعرات کے روز روزہ رکھیں۔ اور بعد غروب کشمش یا چھوہارے سے افطار کریں۔ مغرب کی نماز کے بعد ایک سو اکیس مرتبہ بسم اللہ پڑھیں۔ پھر نماز عشاء ادا کر کے حسب معمول خوابگاہ میں لیٹ جائیں، اور بلا لحاظ تعداد بسم اللہ پڑھتے جائیں، (بقیہ صفحہ نمبر 11 پر)

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

بڑا آدمی بننے کا شوق

سوال: میری عمر 19 سال ہے۔ مجھ میں بچپن ہی سے بڑا آدمی بننے کا بہت شوق ہے۔ لیکن میں آج تک ناکام رہا ہوں۔ لیکن اکثر لوگ مجھے نظر انداز کر دیتے ہیں۔ میں جب تنہا ہوتا ہوں تو میرے ذہن میں لوگوں کو اپنی طرف متوجہ کرنے کے بہت سے طریقے آتے ہیں۔ لیکن عملی طور پر کوئی بھی کامیاب ثابت نہیں ہوتا اس کی وجہ سے بڑی بے چینی اور کشمکش کا شکار ہوں۔ از راہِ کرم میری راہنمائی کریں۔ (اسلم جمال، کوئٹہ)

جواب: اگر آپ کو بڑا آدمی بننے کا بہت شوق ہے تو آپ ناکام نہیں ہوں گے، ''بہت شوق'' شرط ہے۔ شوق خود راستہ بنا لیتا ہے۔ اور راستے کی رکاوٹوں اور مصیبتوں کو برداشت کرنے کی طاقت بھی عطا کرتا ہے۔ راستے میں گڑھے بھی آتے ہیں اور پہاڑ بھی، لیکن شوق گر گر کر اُٹھ بیٹھتا ہے۔ اور ہاتھ جھاڑ کر پھر دوڑنے لگتا ہے۔ آپ نے شکاری کو دیکھا ہوگا کہ سخت سردی یا گرمی میں، جنگل بیابان میں، گرم ریت اور گہرے گڑھوں کے باوجود، خطرات مول لیتا ہوا جنگلی درندوں اور طرح طرح کے کیڑوں مکوڑوں سے بچتا ہوا چلا جاتا ہے۔ ہمت نہیں ہارتا۔ شکار کر کے ہی چھوڑتا ہے۔ آپ کو اگر ''بڑا پن'' شکار کرنا ہے تو ایسا ہی شوقِ فراواں پیدا کیجئے۔ لوگ ایک بار توجہ نہیں کرتے تو مایوس نہ ہوں مستقل مزاجی سے کام لیں۔ ایک بات بتاؤں۔ لوگ ایسے آدمی کو زیادہ پسند کرتے ہیں جو ان کی زیادہ سنے اور خود کم بولے۔ آپ لوگوں کی باتیں توجہ سے سننے کی عادت ڈالیے، پھر دیکھیے لوگ چاہیں گے آپ اُن سے ملیں، لیکن میں نے کم بولنے کا مشورہ دیا ہے۔ اس کا مطلب بالکل نہ بولنا یا گونگا بن جانا نہیں ہے۔ لوگوں کی باتوں کو آگے بڑھانے کے لے اُن سے سوال کیجئے۔ خود بھی رائے دیجئے۔ ان کی تائید یا تردید بھی کیجئے، لیکن تردید کرنے کے لیے پہلے تائید سے بات شروع کیجئے۔ جب آپ لوگوں میں زیادہ اٹھنے بیٹھنے لگیں گے تو آپ کی جھجک بھی نکل جائے گی اور آپ کو بات کرنی بھی آجائے گی۔

دوسری اہم بات یہ ہے کہ شوق کے ساتھ ساتھ مقصد متعین کرنا بھی ضروری ہے۔ بڑا بننے کے لیے کوئی ایک شعبہ، کوئی ایک میدان، کوئی ایک موضوع منتخب کر کے اس میں مہارت پیدا کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ کوئی آدمی ہر میدان کا مرد نہیں ہوسکتا۔ آج کل تو علم نے اتنی وسعت اختیار کر لی ہے کہ کوئی شخص ہر علم میں ماہر و کامل نہیں ہوسکتا۔ اب آپ فیصلہ کیجئے کہ آپ کیا بننا چاہتے ہیں۔ پروفیسر؟ ڈاکٹر؟ حکیم؟ انجینئر؟ لیڈر؟ ایڈیٹر؟...... جو بھی ارادہ ہو اس کی تیاری کیجئے۔ اسی کے مطابق تعلیم حاصل کیجئے۔ اسی میدان کے لوگوں سے ملیے۔ کتابوں کے علاوہ رسالوں اور اخباروں سے بھی اس موضوع کی معلومات حاصل کیجئے۔ کچھ عرصے میں آپ کی معلومات اتنی ہو جائیں گی کہ آپکو اپنے اوپر اعتماد پیدا ہونے لگے گا اور یہ اعتماد آپ کا شوق بھی بڑھائے گا۔

تھکن اور ذہنی تفکرات کا صحت پر برا اثر

سوال: نیند کی کمی، تھکن، ذہنی تفکرات، یہ سب اگر ایک نوجوان میں آجائے تو وہ کام کا نہیں رہتا۔ برائے مہربانی اس کا علاج اور ایک اچھی بات بتا دیں تا کہ انسان چھٹکارا پالے۔ (س۔م، غزالہ، آصمہ۔۔۔ ننکانہ صاحب)

جواب: آپ نے خود ہی جواب لکھ دیا ہے کہ یہ باتیں کسی انسان کو کام کا نہیں چھوڑتیں۔ اب غور طلب بات یہ ہے کہ یہ کیفیت کیوں پیدا ہوتی ہے۔ اس کیوں کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ تو ان کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ سب سے پہلے تو یہ دیکھ لیجئے کہ نیند کی کمی کا کوئی جسمانی سبب تو نہیں ہے، مثلاً ہاضمے کی خرابی وغیرہ، اگر جسمانی سبب نہیں ہے تو پھر تھکن اور تفکرات ہی نیند کی کمی کا سبب ہوں گے۔ تفکرات کا مطلب کیا ہے؟ زندگی کے مسائل کی طرف سے غیر صحت مند ذہنی رویہ۔ جب مسائل اور مشکلات کو حل کرنے کے لیے آدمی صحیح طریقہ اختیار نہیں کرتا، تدبیر سے کام نہیں لیتا اور سعی و عمل سے گریز کرتا ہے تو اس کا ذہن پریشان ہو جاتا ہے اور ذہنی پریشانیاں مزید عملی پریشانیوں اور مشکلات کا سبب بنتی ہیں۔ اسی چکر کو تفکرات کہتے ہیں اگر آدمی اپنے مسائل کو صحیح طریقے سے سمجھے، ان کے اسباب تلاش کرے اور ان کو دور کرنے کے لیے عملی جدو جہد میں مصروف ہو جائے تو یہ ذہنی پریشانیاں کم ہو جاتی ہیں۔ اور پھر آدمی سکون اور اعتماد سے ان مسائل کو حل کر لیتا ہے۔ جب ذہن کو سکون حاصل ہو تو کام کر کے بھی آدمی اتنا نہیں تھکتا کہ نڈھال ہو جائے اور اس کی نیند اڑ جائے۔

عجیب سا خوف ذہن پر مسلط ہے

سوال: میری عمر 30 سال ہے۔ شادی شدہ ہوں۔ کاروبار بھی اچھا ہے۔ مگر سکون نہیں دل میں ہر وقت خوف سا طاری رہتا ہے۔ اکیلا نہیں سو سکتا۔ مختلف خیالات خوف زدہ کرتے رہتے ہیں۔ کوئی چیز کھاؤں تو وہم رہے گا کہ نہ جانے کیا ہو جائے گا۔ کسی بیمار کو دیکھتا ہوں تو ڈرتا ہوں کہ بیماری مجھے نہ لگ جائے۔ پہروں خاموش رہتا ہوں۔ کبھی بالکل خاموش رہتا ہوں اور کبھی لگاتار بولنا شروع کر دیتا ہوں۔ جہاں موت کا ذکر ہوا مجھے ایک جھٹکا سا لگا۔ اکیلا سفر نہیں کر سکتا۔ یہ صرف دو تین سال سے ہے۔ (اختر گوندل۔۔ گوجرانوالہ)

جواب: محترم! خوف اور بالخصوص موت کا خوف عموماً مندرجہ ذیل وجوہ سے جنم پاتا ہے۔ توجہ اور ہمدردی کی آرزو کی وجہ سے، حالات سے بیزاری کی بدولت اور بچپن کے کسی حادثے کی بنا پر۔ لاشعور پیار اور توجہ کا متمنی ہوتا ہے تو عموماً ایسی حرکتیں کرواتا ہے۔ جس سے دوسروں کی توجہ حاصل ہو جائے۔ خوف کے اظہار سے دوسروں کے ساتھ رہنے کی آرزو، دوسروں کو اپنے ساتھ رکھنے کی اور اپنی طرف متوجہ کرنے کا ایک بہانہ مل جاتا ہے۔ یعنی لاشعور دوسروں کو دھوکہ دیتا ہے تو خود اپنے آپ کو بھی فریب میں مبتلا رکھتا ہے۔ ماحول سے بیزاری کی وجہ سے فراریت کی تمنا پیدا ہوتی ہے۔ اور کبھی کبھی یہ تمنا موت کی آرزو میں بدل جاتی ہے۔ ایک دو بار شدید خواہش کے بعد موت کا ایک مسلسل خوف سا ذہن پر مسلط ہو جاتا ہے۔ بچپن کے حالات اور دبے ہوئے حادثات کسی خاص واقعہ سے تحریک پا جاتے ہیں۔ اور دبی ہوئی باتیں اس تحریک سے لاشعور سے تحت الشعور میں آکر تو کھلبلی سی پیدا کر دیتی ہیں۔ (بقیہ صفحہ نمبر 24 پر)

دو قطرے پیشاب کے اخراج کے لیے ایک لاکھ روپے کا خرچ

(مولانا محمد الیاس ندوی)

ہڈی کے ہر جوڑ پر روزانہ صدقہ

چار سال قبل ایک حادثہ میں میرے ماموں زاد بھائی اور دوست، میرے تمام دعوتی و علمی کاموں میں سب سے بڑے معاون و دست راست اور جامعہ اسلامیہ بھٹکل کے نائب مہتمم مولانا مقبول ندوی صاحب زخمی ہوئے، وہ صبح اپنی مسجد میں درس قرآن کے بعد اسکوٹر پر گھر جا رہے تھے کہ نیشنل ہائی وے پر ایک تیز رفتار گاڑی نے ان کو ٹکر ماردی اور وہ شدید زخمی ہو گئے، بظاہر پیر کی ایک ہڈی فریکچر ہوئی، صرف مُڑی نہ کہ ٹوٹی، ان کو چالیس دن ہسپتال میں رہنا پڑا، دو مہینے گھر میں آرام کرنا پڑا، لاکھ بھر روپے خرچ ہوئے، اخیر میں ڈاکٹروں نے یہ بھی کہا کہ زندگی میں احتیاط لازمی ہے، تیز نہ دوڑیں، وزنی چیزیں نہ اٹھائیں، زیادہ اوپر نہ چڑھیں وغیرہ وغیرہ۔

ہمارے جسم میں تین سو ساٹھ ہڈیاں ہیں، مان لیجئے ہر مہینے دو مہینے میں ایک ہڈی ٹوٹتی رہی تو ان سب کو صرف جوڑنے کا خرچ تین کروڑ ساٹھ لاکھ روپے ہوئے، خدا نے مفت میں ہماری ان ہڈیوں کو جوڑا، جوڑنے کا کوئی معاوضہ طلب نہیں کیا، صرف اپنے نبی ﷺ سے اتنا کہلوایا کہ ہر دن انسان کے بدن کے ہر جوڑ کے سلامت ہونے پر اسکو صدقہ کرنا چاہئے اور الحمدللہ بھی ایک صدقہ ہے،

"كُلُّ سُلَامٰى مِنَ النَّاسِ عَلَيْهِ صَدَقَةٌ كُلَّ يَوْمٍ تَطْلُعُ فِيْهِ الشَّمْسُ ، وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ صَدَقَةٌ"

دو قطرے پیشاب کے اخراج کے لیے ایک لاکھ روپے کا خرچ

جنوبی ہند کے مشہور صاحب دل عالم دین محترم مولانا ریاض الرحمٰن رشادی صاحب خطیب جامع مسجد بنگلور نے، جن کے گردوں کی پیوندکاری کا آپریشن چار سال قبل ہوا تھا، ایک بار ان کے گھر ان کی عیادت کے لیے حاضری کے موقع پر خود مجھے بتایا کہ گردوں کی تبدیلی کے بعد بے ہوش مریض کو اس وقت تک آپریشن تھیٹر سے اس کے کمرے میں نہیں لایا جاتا جب تک نئے لگائے گئے گردوں سے پیشاب کو جاری ہوتے ہوئے ڈاکٹر خود اپنی آنکھوں سے نہ دیکھ لیں، پیشاب جاری نہ ہونے کی صورت میں اس مریض کو بیرون ہندیورپی ملک سے درآمد کیا گیا ایک ایسا انجکشن جسکی قیمت ایک لاکھ روپے سے زائد ہوتی ہے لگایا جاتا ہے۔ جس سے یقینی طور پر دو چار قطرے پیشاب جاری ہوتا ہے، اب ذرہ غور کیجئے قدرتی وفطری طور پر دو چار قطرے پیشاب کو جاری کرنے کے لیے ایک لاکھ سے زائد روپے بعض لوگوں کو ادا کرنے پڑتے ہیں۔ لیکن روزانہ سینکڑوں نہیں ہزاروں قطرے جس کی قیمت کروڑوں روپے ہوتی ہے متعدد دفعہ ہمارا رحیم وکریم آقا خارج کرتا ہے، اس نے آج تک ہم سے اس کا معاوضہ طلب نہیں کیا سوائے اس کے کہ ہم صرف ایک دفعہ اس بات کو اپنی زبان سے اقرار کریں کہ اے اللہ! ہم اپنی بداعمالیوں کی وجہ سے تیری طرف سے پیشاب بند ہونے کے مستحق تھے جیسا کہ ہم بعض اپنے رشتہ داروں و دوستوں کو اس اذیت ناک صورت حال سے دو چار دیکھتے ہیں، تو نے محض اپنے فضل سے ہمارے پیشاب کو جاری کیا اور ہم کو اذیت سے بچایا، اس پر اے اللہ! تیرا ہی شکر ہے۔

"غُفْرَانَكَ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ اَذْهَبَ عَنِّى الْاَذٰى وَ عَافَانِىْ"

قارئین کی قیمتی رائے

معزز قارئین یہ رسالہ آپ کا اپنا ہے، کیا آپ کوئی ایسا کام کرنا چاہتے ہیں جس سے مخلوق خدا کو نفع ہو، یقیناً آپ کا جواب 'ہاں' ہی ہوگا، تو پھر ماہنامہ عبقری کے صفحات پر اپنی توجہ مرکوز کیجئے، آپ نے ضرور محسوس کیا ہوگا کہ یہ رسالہ سراسر مخلوقِ خدا کے لئے نفع رساں ہے، آیئے آپ بھی اپنا حصہ ملایئے، آپ اپنی قیمتی آراء جو اس رسالے کی بہتری میں ہماری مددگار ثابت ہوسکیں ہمیں ضرور ارسال کریں، تاکہ اس رسالے کو ایک معیاری رسالہ بنا کر مخلوق خدا کے روحانی، جسمانی اور نفسیاتی مسائل کے حل کا ٹھیک خادم ثابت کیا جاسکے۔

اپنے قیمتی مشورے مندرجہ ذیل ای میل پر بھی بھیج سکتے ہیں

ubqari@hotmail.com

مومن کسی بھی گناہ کو معمولی نہیں سمجھتا

حضرت حارث بن سوید ؓ سے روایت ہے کہ ہمیں عبداللہ ابن مسعود ؓ نے دو باتیں بیان کیں۔ ایک تو رسول اللہ ﷺ کی طرف سے اور دوسری اپنی طرف سے۔ فرمایا کہ "مومن اپنے گناہوں کو یوں سمجھتا ہے کہ وہ پہاڑ کے نیچے بیٹھا ہے۔ ڈر رہا ہے کہ اس پر گر جائے گا اور بدکار اپنے گناہ کو اس مکھی کی طرح سمجھتا ہے جو اس کی ناک پر گذرے تو یوں کر دے۔ یعنی اپنے ہاتھ سے اسے اڑا دے۔"

پھر فرمایا کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا کہ: "اللہ تعالیٰ اپنے مومن بندے کی توبہ سے اس شخص سے بھی زیادہ خوش ہوتا ہے جو کسی جانور والی ہلاکت کی زمین میں اترے۔ اس کے ساتھ سواری ہے جس پر اس کا کھانا پینا ہے۔ اس نے سر رکھا، کچھ سو گیا۔ جاگا تو اس کی سواری جا چکی تھی۔ اسے بہت ڈھونڈتا رہا حتیٰ کہ جب اس دھوپ یا پیاس یا جو اللہ نے چاہا غالب آ گئی وہ بولا کہ میں اپنی اسی جگہ لوٹ جاؤں، جہاں تھا۔ وہاں سو جاؤں حتیٰ کہ مر جاؤں۔ اپنے بازوؤں پر مرنے کے لیے سر رکھ دیا۔ پھر جاگا تو اس کی سواری اس کے پاس تھی۔ جس پر اس کا توشہ پانی تھی۔ اللہ تعالیٰ مومن بندے کی توبہ اس شخص سے بھی زیادہ خوش ہوتا ہے۔ جتنا یہ سواری سے خوش ہوا"

اس حدیث سے معلوم ہوا کہ گناہ صغیرہ کو بھی معمولی نہیں کرنا چاہئے کیونکہ ایک چنگاری بھی سارا گھر جلا سکتی ہے۔ اللہ سے ڈرتے رہنا ہی کمال ایمان کی نشانی ہے۔ صغیرہ گناہ پر بھی فوراً توبہ کر لینا چاہئے۔ نیز اس سے یہ بھی واضح ہو گیا کہ رب کریم ہر توبہ سے بہت خوش اور راضی ہوتا ہے۔ خواہ وہ توبہ گناہ کبیرہ سے ہو یا گناہ صغیرہ سے۔ جب توبہ سے اللہ تعالیٰ راضی ہوتا ہے تو اس سے معلوم ہوا کہ توبہ کرنا بھی ایک اعلیٰ عبادت ہے۔

(کتاب "ندامت کے آنسو" ایک ایسی محنت کا نام جو بھٹکے ہوؤں کے لیے چراغ راہ ہے۔ آج ہی پڑھیں)

پیشاب کا بار بار آنا	خربوزے چھیل کر کھائیں	معدے میں ورم	حافظہ کمزور ہوگیا ہے	ابکائیاں آتی ہیں

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

پیشاب کا بار بار آنا

ایک سال سے یہ مسئلہ درپیش ہے۔ کہ بار بار پیشاب آتا ہے۔ اگر ایک دو گلاس پانی پی لوں تو ہر گھنٹے بعد پیشاب شروع ہوجاتا ہے۔ پیشاب کئی دفعہ ٹیسٹ ہوچکا ہے۔ نارمل ہے خون میں بھی کوئی خرابی نہیں شوگر بھی نہیں ہے۔ الٹرا ساؤنڈ بھی بالکل ٹھیک ہے، کمزور بہت ہوگئی ہوں ہاتھ پیر لرزتے ہیں آنکھوں کے گرد حلقے ہوگئے ہیں۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ مثانہ کمزور ہے اس لئے پیشاب کی رکاوٹ نہیں ہے۔ (نصرت جبیں۔۔۔گوجرانوالہ)

جواب: جوارش جالینوس عمدہ اصلی بنی ہوئی چھ چھ گرام صبح و شام کھائیں۔ چاول، دودھ ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کریں۔ بھنا ہوا گوشت کھائیں، ایئر کنڈیشنر مت استعمال کریں۔ اور چارٹ سے غذا نمبر 2 کو استعمال میں لائیں۔

چہرے پر گڑھے اور سوراخ

میرے گالوں پر گڑھے اور سوراخ ہیں۔ ان کی وجوہ کیل مہاسے ہیں جو مجھے نکل رہے تھے۔ وہ کیل مہاسے تو ختم ہوجاتے تھے مگر یہ نشانات چھوڑ جاتے تھے۔ ڈاکٹر حکیم کہتے ہیں۔ کہ یہ لاعلاج ہیں ان کا کوئی علاج نہیں ہے۔ (جاوید۔نوشہرہ)

جواب: اب تو کاسمیٹک سرجری عام ہوگئی ہے۔ کسی بھی اچھے بیوٹی پارلر سے لیزر سرجری کرواسکتی ہیں۔ اور چارٹ سے غذا نمبر 5 استعمال کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

حافظہ کمزور ہوگیا ہے

میرے سر میں شدید درد ہے جس کی وجہ سے زندگی اجیرن ہو گئی ہے۔ کبھی بیچ دماغ میں درد شروع ہوجاتا ہے۔ کبھی دماغ کے ارد گرد درد ہوتا ہے ڈاکٹروں کی تشخیص کے مطابق یہ درد شقیقہ ہے یعنی وہ اسے میگرین کا نام دیتے ہیں۔ یہ درد دھوپ میں نکلنے سے بھی ہوتا ہے۔ جب یہ درد ہوتا ہے تو سماعت پر بھی اثر ہوتا ہے۔ حافظہ کمزور ہوگیا ہے۔ (رضوانہ، پشاور)

جواب:۔ آپ عنبر مومیائی ایک ایک گولی صبح وشام چائے سے کھائیں۔ صبح ناشتہ میں بادام بھی کھایا کریں۔ آپ کی تحریر کردہ کیفیت سے یہ اندازہ ہوا کہ یہ درد شقیقہ نہیں ہے۔ اور چارٹ سے غذا نمبر 3-2 کو مسلسل استعمال میں لائیں۔

معدے میں ورم

تین سال سے میرے معدے میں درد ہے۔ اس کا میں نے بہت علاج کروایا فائدہ نہیں ہوا۔ ڈاکٹروں نے بتایا کہ میرے معدے میں ورم ہے اس کی وجہ سے درد ہوتا ہے۔ جب میں سو کر اٹھتا ہوں تو میرے معدے میں شدید درد ہوتا ہے، بعد میں تھوڑا ہوجاتا ہے، مگر ہلکا ہلکا سارا دن رہتا ہے۔ کبھی رات کو اتنا شدید ہوجاتا ہے کہ ساری رات تڑپ کر گزارتا ہوں۔ اب تو نیند بھی نہیں آتی اس کی وجہ سے نفسیاتی مریض بن گیا ہوں۔ پہلے دوپہر کو نیند آجاتی تھی مگر اب تو دوپہر کی نیند بھی غائب ہوگئی ہے۔ (سلیم، صادق آباد)

جواب:۔ ہری مکو کانسی کی بھجیا بنا کر کھائیں اور ہری مکو کانسی کو کچل کر صاف کپڑے میں چھان کر پانی کو جوش دیں، جوش آنے پر ایک دو چٹکی نوشادر ڈالیں۔ جب پانی پھٹ جائے تو چار تہوں کے کپڑے میں چھان کر دو دو اونس دن میں چار بار پئیں۔ غذا میں کدو، توری، لوکی، میٹھا کدو پکا کر شوربا بنا کر کھائیں۔ اور چارٹ سے غذا نمبر 6-5 کو استعمال کریں۔

کچھ نظر نہیں آتا

بچپن سے آنکھوں کا مسئلہ درپیش ہے۔ میں رات کے اندھے پن کا شکار ہوں۔ مجھے اندھیرے میں کچھ نظر نہیں آتا۔ جہاں اندھیرا آجائے وہاں میں اندھا ہوجاتا ہوں۔ میری عمر 23 سال ہے۔ اگر میں دھوپ میں سے گھر میں آؤں تو کافی دیر تک کمرے میں لائٹ ہونے کے باوجود میں دیکھ نہیں سکتا۔ میں نے دنیا جہاں کے ٹونکے کئے ہیں نظر کی عینک بھی لگا رکھی ہے۔ ڈاکٹروں نے جو مشورے دیئے ان پر بھی عمل کیا مگر میرا مسئلہ حل نہیں ہوا۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اس مرض کا کوئی علاج نہیں ہے۔ دو سال پہلے ٹی وی پروگرام میں ڈاکٹروں کو کہتے سنا کہ اس مرض کا علاج دس سال میں دریافت کرلیا جائے گا۔ میرے دو کزن بھی اس مسئلے سے دوچار ہیں اور کافی پریشان ہیں۔ (محمد ارشد، کمالیہ)

جواب: عمدہ بکرے کی تازہ کلیجی پکا کر کھایا کریں اور تازہ کلیجی کی ایک بوٹی سیخ پر چڑھا کر کوئلوں پر بھونیں اور جو پانی ٹپکے اسے جمع کرلیں اور ٹھنڈا کرکے آنکھوں میں ٹپکائیں۔ روزانہ صبح وشام یہ عمل کریں ہر روز تازہ کلیجی کا تازہ پانی اوپر بتائے ہوئے طریقے سے نکال کر ٹپکائیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ یہ سارا کام حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق ہونا ضروری ہے۔ ورنہ بجائے فائدے کے نقصان بھی ہوسکتا ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 8-3 کو استعمال کریں۔

خربوزے چھیل کر کھائیں

مجھے پیشاب اور پیشاب کے راستے میں شدید تکلیف ہے۔ ڈاکٹر نے پراسٹیٹ تشخیص کرکے اس کا علاج کیا۔ کچھ فائدہ نہیں ہوا۔ بلکہ دواؤں سے جلن بڑھ گئی تب دوسرے اسپیشلسٹ ڈاکٹر سے مشورہ کیا تو اس نے گردے کا انفیکشن تجویز کیا۔ وہ کورس بھی استعمال کیا مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ گردے مثانے سے پیپ نہیں آتی۔ ایکسرے اور پیشاب کی رپورٹیں صاف ہیں۔ (ملک نعیم، فیصل آباد)

جواب:۔ آپ کی صحت کے مسئلہ کے لیے آسان ترین تدبیر یہ ہے کہ آپ خربوزہ کو چھیل کر باریک باریک قتلے کر لیں اور عمدہ اصلی گلاب چھڑک کر چمچی سے کھالیں۔ ضرورت

مصیبتوں کو چھپا، قرب حق نصیب ہوگا۔ (حضرت شیخ عبدالقادر جیلانیؒ)

ہوتو ذرا سی چینی بھی شامل کریں۔ یہ تدبیر دوپہر کو غذا کے بعد بہت مناسب ہے لیکن شدید ضرورتوں میں شام کو بھی یہی تدبیر کریں۔ اور چارٹ سے غذا نمبر 6-5 کو استعمال کریں۔ انشاء اللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

ابکائیاں آتی ہیں

دو سال سے ابکائیاں آتی ہیں۔ قے کبھی نہیں ہوئی۔ شدید گھبراہٹ ہوتی ہے۔ دل کے اردگرد درد ہوتا ہے۔ معدے کے منہ پر درد ہو جاتا ہے۔ بائیں گردے میں درد ہے۔ دو دو دن قبض رہتا ہے۔ ٹھنڈی چیز سے زکام ہو جاتا ہے۔ (شیخ محمد اقبال۔۔لیہ)

جواب: آپ پیشاب ٹیسٹ کروائیں اور گردے کا ایکسرے وغیرہ بھی ڈاکٹر کے مشورے سے کروائیں۔ رپورٹوں کی فوٹو کاپیاں ہمیں بھیجیں۔ گردے میں خرابی کا شبہ ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 2-1 کو استعمال کریں۔

خفقان سے سخت پریشان ہوں

میں خفقان کا مریض ہوں۔ مجھے مرض کا خود پتا نہیں مگر ایک پرانے طبیب ہمارے علاقے میں موجود ہیں انہوں نے یہ مرض مجھے تشخیص کیا ہے۔ مجھے شدید گھبراہٹ ہو جاتی ہے نبض کہیں سے کہیں پہنچ جاتی ہے۔ دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے۔ ڈاکٹر کاٹیکا کارڈیا نامی مرض تشخیص کرتے ہیں۔ ملازمت کے زمانے سے ہی یہ تکلیف مجھے ہے مگر پہلے کم تھی اس لئے کچھ زیادہ تنگ و دو نہیں کی مگر اب تو کسی دوا سے فائدہ ہی نہیں ہوتا۔ (مقبول صادق، چوبارہ)

جواب: کھٹے انار کا پانی، میٹھے انار کا پانی، امرود کا پانی، انگور کا پانی، زرشک کا شیرہ، سماق کا شیرہ، ہر ایک سترہ ماشہ، آدھ سیر چینی میں قوام بنالیں اور حسب ذیل دوائیں شامل کر دیں۔ مصطگی رومی، دارچینی، بادرنجبویہ ہر ایک ساڑھے دس ماشہ۔ مشک خالص ڈیڑھ ماشہ، عنبر خالص ڈیڑھ ماشہ، سات ماشہ خوراک ہے ضرورت کے وقت استعمال کریں۔ ویسے ہر روز آدھی چائے کی چمچی چاٹ لیا کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہو گا۔ اور چارٹ سے غذا نمبر 5 استعمال کریں۔

کیل مہاسوں سے نجات

میری بیٹی کو کیل مہاسے بہت تھے آپ نے اپنے کالموں میں کیل مہاسوں کے لیے گولیوں کا ایک آسان سا نسخہ لکھا تھا میری بیٹی نے وہ بنا کر استعمال کیا اس سے اس کا چہرہ بالکل ٹھیک ہو گیا۔ نشان تک غائب ہو گئے میری بچی کالج پڑھنے والی ہے۔ اس کا موجودہ مسئلہ ایام کا ہے۔ پہلے تین دن پہلے آتے تھے اب تین چار دن لیٹ آتے ہیں۔ (فاضل پور)

جواب: بچی کو دودھ اور چاول سے پرہیز کروائیں۔ لک مغسول ایک رتی باریک پسی ہوئی صبح و شام پانی سے کھائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 6 کو استعمال کرائیں انشاء اللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1	غذا نمبر 2
مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترش باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس	انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑھی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقی)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3	غذا نمبر 4
بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا، میتھی والا لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔	دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5	غذا نمبر 6
کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ	کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، لیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7	غذا نمبر 8
اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب	آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

ہوتو ذراسی چینی بھی شامل کریں۔ یہ تدبیر دوپہر کو غذا کے بعد بہت مناسب ہے لیکن شدید ضرورتوں میں شام کو بھی یہی تدبیر کریں۔ اور چارٹ سے غذا نمبر 6-5 کو استعمال کریں۔ انشاء اللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

ابکائیاں آتی ہیں

دوسال سے ابکائیاں آتی ہیں۔ قے کبھی نہیں ہوئی۔ شدید گھبراہٹ ہوتی ہے۔ دل کے اردگرد درد ہوتا ہے۔ معدے کے منہ پر درد ہوجاتا ہے۔ بائیں گردے میں درد ہے۔ دو دو دن قبض رہتا ہے۔ ٹھنڈی چیز سے زکام ہوجاتا ہے۔ (شیخ محمد اقبال۔ لیہ)

جواب: آپ پیشاب ٹیسٹ کروائیں اور گردے کا ایکسرے وغیرہ بھی ڈاکٹر کے مشورے سے کروائیں۔ رپورٹوں کی فوٹو کاپیاں ہمیں بھیجیں۔ گردے میں خرابی کا شبہ ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 2-1 کو استعمال کریں۔

خفقان سے سخت پریشان ہوں

میں خفقان کا مریض ہوں۔ مجھے مرض کا خود پتا نہیں مگر ایک پرانے طبیب ہمارے علاقے میں موجود ہیں انہوں نے یہ مرض مجھے تشخیص کیا ہے۔ مجھے شدید گھبراہٹ ہوجاتی ہے نبض کہیں سے کہیں پہنچ جاتی ہے۔ دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے۔ ڈاکٹر کاٹیکا کارڈیا نامی مرض تشخیص کرتے ہیں۔ ملازمت کے زمانے سے ہی یہ تکلیف مجھے ہے مگر پہلے کم تھی اس لئے کچھ زیادہ تگ ودو نہیں کی مگراب تو کسی دوا سے فائدہ ہی نہیں ہوتا۔ (مقبول صادق، چوبارہ)

جواب: کھٹے انار کا پانی، میٹھے انار کا پانی، امرود کا پانی، انگور کا پانی، زرشک کا شیرہ، سماق کا شیرہ، ہرایک سترہ ماشہ، آدھ سیر چینی میں قوام بنالیں اور حسب ذیل دوائیں شامل کر دیں۔ مصطگی رومی، دارچینی، بادرنجبویہ ہرایک ساڑھے دس ماشہ۔ مشک خالص ڈیڑھ ماشہ، عنبر خالص ڈیڑھ ماشہ، سات ماشہ خوراک ہے ضرورت کے وقت استعمال کریں۔ ویسے ہر روز آدھی چائے کی چمچی چاٹ لیا کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ اور چارٹ سے غذا نمبر 5 استعمال کریں۔

کیل مہاسوں سے نجات

میری بیٹی کو کیل مہاسے بہت تھے آپ نے اپنے کالموں میں کیل مہاسوں کے لیے گولیوں کا ایک آسان سانسخہ لکھا تھا میری بیٹی نے وہ بنا کر استعمال کیا اس سے اس کا چہرہ بالکل ٹھیک ہوگیا۔ نشان تک غائب ہوگئے میری بچی کالج پڑھنے والی ہے۔ اس کا موجودہ مسئلہ ایام کا ہے۔ پہلے تین دن پہلے آتے تھے اب تین چار دن لیٹ آتے ہیں۔ (فاضل پور)

جواب: بچی کو دودھ اور چاول سے پرہیز کروائیں۔ لک مغسول ایک رتی باریک پسی ہوئی صبح و شام پانی سے کھائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 6 کو استعمال کرائیں انشاء اللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترش باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار کا جوس، انار شیریں، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بھی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، الیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹ، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

ذوالحجہ میں قربِ الٰہی پانے کے طریقے

ایک روایت میں آیا ہے کہ جو کوئی ذوالحجہ کے اول دن کا روزہ رکھے تو گویا اس نے ۳۶ ہزار قرآن کریم ختم کیے

حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ فرماتے ہیں کہ اللہ پاک نے ماہ ذوالحجہ کو بزرگی اور فضیلت کا مہینہ فرمایا ہے۔ آپ نے فرمایا کہ اس ماہ کے دس دن بہت متبرک ہیں اور اس کی عبادت کا بہت ثواب ہے اور فرمایا کہ دس دن میں تین دن کثرت کے ساتھ اپنے رب کی عبادت کرو۔ وہ تین یوم ترویہ یعنی آٹھ تاریخ، یوم عرفہ یعنی نو تاریخ، یوم نحر یعنی ذوالحجہ کی دس تاریخ ہیں۔ یہ تین دن تمام دنوں سے زیادہ مبارک ہیں اور ان میں عبادت کا بے انتہا ثواب بھی ہے۔ لہٰذا اس مبارک مہینہ میں کثرتِ نوافل، روزے، تلاوتِ قرآن، تسبیح و تہلیل اور تکبیر تقدیس کرنی چاہیے۔

عبادت ذوالحجہ: ۔ذوالحجہ کے نوافل اور دیگر اذکار و وظائف کی تفصیل حسب ذیل ہے۔

عشرہ ذوالحجہ کے نوافل: حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا عشرۂ ذوالحجہ آجائے تو عبادت کوشش کرو، ذوالحجہ کے عشرہ کو اللہ تعالیٰ نے بزرگی عطا فرمائی ہے اور اس عشرہ کی راتوں کو بھی وہی عزت دی ہے جو اس کے دنوں کو حاصل ہے۔ اگر کوئی شخص اس عشرہ کی کسی رات کے آخری تہائی حصہ میں چار رکعتیں اس ترتیب سے پڑھے گا تو اس کو حج بیت اللہ اور روضہ پاک کی زیارت کرنے والے کے برابر ثواب ملے گا اور اللہ تعالیٰ سے جو کچھ مانگے گا اللہ تعالیٰ اس کو عطا فرمائے گا (نماز کی ترکیب و ترتیب آیات یہ ہے) ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ، سورۂ فلق، سورۃ الناس ایک ایک بار، سوۂ اخلاص تین بار اور آیت الکرسی تین بار پڑھے۔ نماز سے فارغ ہو کر دونوں ہاتھ اٹھا کر یہ دعا پڑھے:

سبحان ذی العزۃ و الجبروت . سبحان ذی القدرۃ والملکوت سبحان الحی الذی لا یموت سبحان اللہ رب العباد والبلاد والحمد للہ کثیرا طیبا مبارکا علی کل حال واللہ اکبر کبیرا ربنا جل جلالہ و قدرتہ بکل مکان

(شیخ ابوالبرکاتؒ فرماتے ہیں کہ قدرت سے مراد علم ہے۔ یعنی اس کا علم ہر شے کو محیط ہے) اس دعا کے بعد جو چاہے دعا کرے۔ اگر ایسی نماز عشرہ کی ہر ایک رات کو پڑھے گا تو اس کو اللہ تعالیٰ فردوس اعلیٰ میں جگہ دے گا اور اس کے ہر گناہ کو معاف کردے گا۔ پھر اس سے کہا جائے گا اب از سر نو عمل شروع کر۔ اگر عرفہ کے دن کا روزہ رکھے اور عرفہ کی رات کو بھی نماز پڑھے اور یہی دعا کرے اور اللہ تعالیٰ کے حضور میں زیادہ سے زیادہ تضرع و زاری کرے تو اللہ تعالیٰ فرماتا ہے اے میرے فرشتو! میں اس بندے کو بخش دیا اور حاجیوں میں اس کو شامل کر دیا فرشتے اللہ تعالیٰ کی اس عطا سے بے حد مسرور ہوتے ہیں اور بندہ کو بشارت دیتے ہیں (غنیۃ الطالبین)

جناب رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جو کوئی ہر رات دسویں ذوالحجہ تک وتروں کے بعد دو رکعت اس طرح کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ کوثر اور سورۂ اخلاص تین تین بار پڑھے تو اللہ تعالیٰ اس کو مقام اعلیٰ علیین میں داخل کرے گا اور اس کے ہر بال کے بدلہ میں ہزار نیکیاں لکھے گا اور اس نے ہزار دینار صدقہ دینے کا ثواب پایا۔

ماہ ذوالحجہ کی پہلی شب بعد نماز عشاء چار رکعت نماز دو دو رکعت کر کے پڑھے۔ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص پچیس پچیس مرتبہ پڑھے۔ اللہ پاک اس نماز پڑھنے والے کو بے شمار نمازوں کا ثواب عطا فرمائیگا (انشاء اللہ تعالیٰ) ماہ ذوالحجہ کی پہلی شب سے دسویں شب تک روزانہ بعد نماز عشاء دو رکعت نماز پڑھے۔ پہلی رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد آیۃ الکرسی ایک بار، سورۂ اخلاص پندرہ مرتبہ، دوسری رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ بقرہ کا آخری رکوع ایک بار، سورۂ اخلاص پندرہ دفعہ پڑھے۔ اس نماز پڑھنے والے کے گناہ اگر ریت کے ذروں کے برابر بھی ہوں گے تب بھی پروردگار عالم اپنی قدرت کاملہ سے اس کے گناہ معاف فرما کر انشاء اللہ مغفرت فرمائے گا۔ پہلی شب سے دسویں شب تک روزانہ بعد نماز عشاء دو رکعت نماز پڑھے ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ کوثر تین تین بار سورۂ اخلاص تین تین مرتبہ پڑھے انشاء اللہ اس نماز کی برکت کی عظمت کے سبب اللہ پاک اس کے نامۂ اعمال میں بے شمار نیکیاں عطا فرما کر بیشمار برائیاں مٹادے گا۔

ذوالحجہ کی پہلی جمعرات کی شب بعد نماز عشاء دو رکعت نماز پڑھے۔ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ کوثر ایک بار سورۂ اخلاص ایک بار پڑھے۔ صدقِ دل سے اس نماز کا پڑھنے والا اپنی زندگی میں ہی اپنا مقام بہشت بریں میں دیکھ لے گا۔ انشاء اللہ!

جو کوئی جمعہ کے دن ذوالحجہ کے مہینہ میں چھ رکعت پڑھے اور ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص پندرہ بار پڑھے اور ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص پندرہ بار پڑھے اور بعد سلام دس بار پڑھے **لا الہ الا اللہ الملک الحق المبین**۔ اول و آخر گیارہ مرتبہ درود پاک پڑھ کر نماز کی قبولیت اور بخشش گناہ کے لیے خدا تعالیٰ سے دعا مانگے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اللہ تعالیٰ اپنی قدرت کاملہ سے اس نماز پڑھنے والے کو اس کے گناہ معاف فرما کر داخلِ بہشت فرمائے گا۔

ذوالحجہ کے نفلی روزے: جناب رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جو اول دن ماہ ذوالحجہ کا روزہ رکھے گویا اس نے اللہ تعالیٰ کی راہ میں دو ہزار برس تک اس طرح جہاد کیا کہ اس نے ایک ساعت بھی آرام نہ کیا اور دوسری تاریخ کے روزہ رکھنے کا یہ ثواب ہے کہ گویا اس نے اللہ تعالیٰ کی دو ہزار برس تک عبادت کی اور تیسرے دن ذوالحجہ کے جو کوئی روزہ رکھے تو گویا اس نے تین ہزار غلام حضرت اسماعیل علیہ السلام کی اولاد سے آزاد کیے۔ اور اگر چوتھے دن روزہ رکھے تو اس کا ثواب چار سو برس کی عبادت کا ملتا ہے اور پانچویں دن کے روزے کا ثواب پانچ ہزار ننگوں کو کپڑا پہنانے کا ہے۔ اور چھٹے دن روزہ رکھنے کا ثواب چھ ہزار شہیدوں کے برابر ہے اور ساتویں دن روزہ رکھنے والے پر دوزخ کے ساتوں دروازے حرام ہو جاتے ہیں اور آٹھویں دن روزہ رکھنے والے پر بہشت کے آٹھوں دروازے کھل جائیں گے۔ ایک روایت میں آیا ہے کہ جو کوئی اول دن ذوالحجہ کے روزہ رکھے تو گویا اس نے ۳۶ ہزار قرآن کریم ختم کیے۔ (فضائل الشہور) حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ حضور اقدس ﷺ نے فرمایا کہ ان دس دنوں میں اللہ سبحانہ کو جس قدر یہ بات پسند ہے کہ محنت و کوشش کر کے اس کے عابد بنیں۔ اس سے بڑھ کر اور دنوں میں پسند نہیں۔ ان دس دنوں میں سے ہر دن کا روزہ ایک سال کے روزوں کے برابر ہے۔ اور ہر رات کا قیام شب قدر میں کھڑے ہونے کے برابر ہے۔ (ترمذی شریف۔ جلد اول)

عطا ابن ابی رباحؒ نے فرمایا کہ میں نے خود سنا کہ حضرت عائشہؓ فرما رہی تھیں کہ رسول اللہ ﷺ کے زمانے میں ایک شخص گانا سننے کا بہت دلدادہ تھا لیکن ذوالحجہ کا چاند دیکھ کر صبح سے روزہ رکھ لیتا تھا اس کی اطلاع حضور اقدس ﷺ تک پہنچی۔ حضور ﷺ نے دریافت فرمایا کہ تم ان دنوں کے روزے کیوں رکھتے ہو؟ (کونسی ایسی چیز ہے جس نے تم کو ان دنوں کے روزوں پر ابھارا) اس نے عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ! یہ دن حج کے ہیں اور عبادت کے ہیں اور میری خواہش ہے کہ اللہ ان کی دعا میں مجھے بھی شریک کردے۔ حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا تم جو روزے رکھتے ہو اس کے ہر روزے کے عوض تم کو سو غلام آزاد کرنے، قربانی کے لیے حرم میں سو اونٹ بھیجنے اور جہاد میں سواری کے لیے سو گھوڑے دینے کا ثواب ہوگا اور ترویہ کے دن روزہ دار کو ہزار غلام آزاد کرنے، ہزار اونٹ قربانی کے لیے حرم میں بھیجنے اور ہزار گھوڑے جہاد میں سواری کے لیے دینے کا ثواب ہے۔ اور عرفہ کے روزے کے عوض دو ہزار غلام آزاد کرنے، دو ہزار اونٹ قربانی کے لیے بھیجنے اور دو ہزار گھوڑے جہاد میں دینے کا ثواب ہو گا اور سال بھر پہلے اور سال بھر بعد کے روزوں کا ثواب مزید برآں ہوگا (غنیۃ الطالبین)

حضرت عباسؓ نے فرمایا کہ ان ایام یعنی ایام تشریق میں کسی دن نیک کام کرنا اللہ تعالیٰ کو ہر ایک دن میں نیک کام سے زیادہ محبوب ہے۔

صحابہ کرامؓ نے فرمایا راہِ خدا میں اپنی جان اور مال لیکر نکلا ہو اور پھر کچھ بھی واپس لیکر نہ آیا ہو (یعنی مال و جان دونوں قربان کردیے ہوں) (غنیۃ الطالبین)

(بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

حضرت رابعہ بصریؒ

قیامت تک کی خواتین کے لیے مشعل راہ

ابھی آپ کم عمر ہی تھیں کہ والدین کا انتقال ہوگیا۔ بصرہ میں ایک زبردست قحط پڑ گیا۔ جس میں آپ کی تینوں بڑی بہنیں آپ سے جدا ہوگئیں۔ آپ بھی بصرہ سے چل کھڑی ہوئیں۔ آپ کو لاوارث سمجھ کر ایک بردہ فروش نے پکڑ لیا اور فروخت کر دیا۔ آپ کا آقا آپ سے پوری مشقت لیتا۔ ایک روز آپ کسی کام کو گئی ہوئی تھیں کہ راستہ میں ایک نامحرم کی بری نظر دیکھ کر آپ بھاگ کھڑی ہوئیں۔ گر پڑیں، ہاتھ ٹوٹ گیا۔ آپ سجدہ میں گر پڑیں اور بچشم گریان دعا کی یا اللہ! غریب و غلام ہوں۔ بے کس و بے چارہ ہوں۔ دست شکستہ ہوں۔ بے ماں باپ کی لڑکی ہوں۔ پھر بھی میں نہ کسی امر کی شاکی ہوں اور نہ پرواہ کرتی ہوں۔ مجھے تو صرف تیری خوشنودی مقصود ہے۔ اور اتنی استدعا ہے کہ مجھے یہ بتادے کہ تو مجھ سے راضی ہے یا نہیں۔ اسی وقت غیب سے آواز آئی کہ رابعہ ہم تجھ سے راضی ہیں اور قیامت میں ہم تجھے وہ مرتبہ عطا کریں گے کہ ملائکہ مقربین بھی اس پر ناز کریں گے۔

سجدہ سے سر اٹھا کر آپ آقا کے پاس پہنچیں۔ جس کی خدمات آپ پوری وفاداری کے ساتھ انجام دیتی تھیں۔ دن بھر اس کی خدمت کرتیں اور رات بھر عبادت و نماز میں مصروف رہتیں۔ ایک شب آقا کی آنکھ کھلی تو دیکھتا ہے کہ حضرت رابعہؒ تضرع و زاری میں مصروف ہیں اور کہہ رہی ہیں رب قدیر! میری آنکھوں کی ٹھنڈک تو تیری عبادت ہی ہے مگر مجبور ہوں کہ تو نے مجھے ایک بندہ کا خادم بنا دیا ہے۔ اسی لئے تیری جناب میں دیر سے حاضر ہوتی ہوں۔ اس نے دیکھا کہ آپ کے سر پر ایک نورانی قندیل آویزاں ہے۔ جس کی بصارت افروز شعاعوں سے تمام کمرہ جگمگا رہا ہے۔ صبح ہوتے ہی آقا پاؤں پر گرا اور آزاد کر دیا۔

حکمت کی باتیں:۔ ایک مرتبہ آپ کی محفل میں حضرت حسن بصریؒ، حضرت مالک بن دینارؒ اور حضرت شفیق بلخیؒ موجود تھے۔ ان بزرگوں میں حقیقت صدق پر گفتگو شروع ہوگئی۔ حسن بصریؒ نے فرمایا: ''جو شخص اپنے مالک کی مار پر صبر نہ کرے وہ اپنے دعوے میں صادق نہیں۔ آپؒ نے فرمایا اس میں خود پسندی کی بو ہے۔ شفیق بلخیؒ بولے۔ ''جو اپنے مالک کے رحم پر شکر نہ کرے وہ سچا نہیں'' فرمایا اس سے بھی بلند ہونا چاہئے۔ مالک بن دینارؒ کہنے لگے کہ۔ ''جسے دوست سے زخم کھا کر کوئی ندامت نہ ہو وہ سچائی میں نہیں۔'' فرمایا اس سے بھی معیار بلند ہونا چاہئے۔ سب نے فرمایا تو پھر آپ ہی فرما دیجئے بولیں۔ ''جو شخص مشاہدہ مطلوب میں اپنے درد و زخم کو فراموش نہ کرے وہ اپنے دعوے میں سچا نہیں۔ یہ کوئی بڑی بات بھی نہیں کہ زنان مصر حضرت یوسف علیہ السلام کے مشاہدہ جمال میں اپنے زخموں کے درد کو بھی بھول گئی تھیں۔ پھر اگر مشاہدہ الٰہی میں کوئی کسر نہ رہے تو یہ کوئی تعجب انگیز امر نہیں۔

آپ کی علالت کی اطلاع پا کر عبدالواحد عاصیؒ اور سفیانؒ عیادت کو گئے۔ اتنی ہیبت تھی کہ دونوں خاموش رہے اور زبان سے کچھ نہ نکلا آخر آپ کے فرمانے پر سفیانؒ نے کہا اپنی صحت کے لیے دعا کیجئے۔ فرمایا جانتے ہو کہ علالت اس کے حکم کے بغیر ممکن نہیں اور پھر ایسا کہتے ہو۔ میں اس کی مرضی کیخلاف اس سے کیوں درخواست کر سکتی ہوں؟ کہ دوست کی مرضی کے خلاف کرنا درست نہیں۔ پوچھا کسی چیز کی خواہش بھی ہے فرمایا۔ بارہ برس سے تر کی خرمے کھانے کو دل چاہتا ہے، جو بہت ارزاں فروخت ہوتے ہیں۔ لیکن میں نے نہیں کھائے کہ کنیز ہوں اور کنیز کی کوئی آرزو نہیں ہو سکتی۔ وہ نہ چاہے اور میں چاہوں تو یہ اصلاً کفر ہوگا۔ یہ عاشقانہ شان حضرت رابعہؒ ہی کا حصہ تھی۔ واقعی عشق صادق، مرضی محبوب ہی میں اپنی خوشی تلاش کرتا ہے۔

ارشادات:۔ ایک دفعہ حضرت حسن بصریؒ نے کہا کہ آپ شریعت کے مطابق شادی کرلیں۔ فرمایا نکاح و شادی اس کے لیے ہے جس کا کوئی وجود ہو۔ یہاں نہ میرا کوئی وجود ہے اور نہ میں اپنی آپ مالک ہوں۔ اللہ تعالیٰ کی مملوک ہوں۔ یہ سوال اسی سے کیجئے۔ پوچھا اللہ تعالیٰ کو کس طرح جانتی؟ فرمایا چون و چرا سے تم جانتے ہو گے میں تو بے چون و چرا جانتی ہوں۔ ایک دفعہ کچھ اور لوگوں نے بھی آپ سے کہا کہ آپ شادی کر لیجئے۔ فرمایا۔ اگر تین فکروں سے مجھے بے فکر کر دیجئے تو میں ضرور شادی کرلوں گی۔ اولاً۔ آیا میں دنیا سے اپنا ایمان سلامت لے جاؤں گی۔ ثانیاً بروز حشر میرے دائیں ہاتھ میں ہی نامۂ اعمال دیا جائے گا۔ ثالثاً قیامت کے روز جب لوگ دائیں جانب سے بہشت میں اور بائیں جانب سے دوزخ میں پہنچائے جائیں گے تو مجھے کس جانب سے پہنچایا جائے گا۔ لوگوں نے کہا کہ اس کا علم تو خدا ہی کو ہے۔ فرمایا تو پھر جسے اتنے عظیم افکار و اغمام پیش ہوں وہ بھلا کیا شوہر کر سکتی ہے۔ ایک دفعہ آغاز موسم بہار ہی میں آپ معتکف ہوگئیں۔ خادمہ نے عرض کیا موسم بہت لطف افروز ہے۔ باہر آ کر صانع حقیقی کی صنعت کو ہی ملاحظہ فرمائیے۔ جواب دیا۔ میرا کام تو صانع کو دیکھنا ہے نہ کہ صنعت کو۔ آپ نے ایک مرتبہ حضرت خواجہ حسن بصریؒ کو ایک سوئی۔ ایک بال اور ایک موم کا ٹکڑا بھیجا اور کہلوا دیا کہ موم کی طرح جہان کو روشن اور منور رکھو اور خود کو جلاؤ۔ سوئی کی طرح ہمیشہ اپنی جگہ رہو اور کام کرتے جاؤ۔ اور پھر بال کی طرح سیدھے رہو تا کہ تمہارے سب کام درست ہوں۔ لوگوں آنکھوں۔ کانوں اور زبانوں کی طرف سے منزل ربانی تک نہیں پہنچ سکتے اور نہ ہاتھ پاؤں سے کوئی کام چل سکتا ہے یہ معاملہ صرف دل کے ساتھ ہے۔ کوشش یہ کرو کہ دل بیدار ہو جائے اور جب یہ بیدار ہوگیا۔ پھر کسی کی بھی حاجت نہیں۔ دل بیدار وہی ہے جو حق میں گم ہو جائے۔ اور جو اس میں گم ہوگیا اسے پھر کسی یار کی ضرورت نہیں کہ یہی درجہ فنافی اللہ ہے۔۔۔ فرمایا عورت وہ ہے جو خدا سے دل طلب کرے اور جب دل مل جائے تو دل کو اسے واپس دے دے کہ وہ اسے حفاظت سے رکھے۔ حضرت صالح قزوینی کا یہ قول سن کر جو دروازہ کھٹکھٹاتا ہے اس کے لیے ضرور کھلتا ہے۔ فرمایا کب تک آواز دیتا رہے۔ کھولے گا کون؟ بند کس نے کیا ہے کہ پھر کھولنے کی ضرورت لاحق ہو۔ صالح نے جو یہ سنا تو حیرت زدہ ہو کر فرمایا۔ (بقیہ صفحہ نمبر 11 پر)

شہد کی مکھیوں کا حملہ اور شہد ہی اس کا علاج

آپ بھی اپنے مشاہدات لکھیں صدقہ جاریہ ہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں تحریر ہم سنوار لیں گے۔

مارچ کی ۳۱ تاریخ تھی۔ کوئی دو بجے دوپہر کا وقت ہو گا۔ موسم خوشگوار تھا میں باغ کی سیر کیلئے چل دیا۔ قارئین خیال کرتے ہوں گے۔ کہ یہ وقت بھی کوئی سیر کا ہوتا ہے، مگر ایک ڈاکٹر کیلئے دوپہر کے وقت کے علاوہ فرصت نکالنا بھی مشکل ہے۔ میں نے باغ میں ایک پہاڑی پر بیٹھ کر ایک کتاب کا مطالعہ کرنا شروع کر دیا۔ دوران مطالعہ مجھے پاس ہی ایک پر لطف قہقہہ سنائی دیا۔ میں نے دفعتاً سر اٹھایا۔ کیا دیکھتا ہوں کہ دو خوبصورت خواتین میری طرف دیکھ کر ہنس رہی ہیں۔ میں نے نگاہ نیچی کر لی اور پھر ہر چند اپنے دل کو سمجھایا کہ وہ کسی غلط فہمی میں مبتلا ہیں مگر چاروں طرف دیکھنے سے معلوم ہوا کہ میرے اور ان کے سوا وہاں کوئی بھی نہ تھا۔ بہرحال میں نے ضبط سے کام لیتے ہوئے نگاہوں کو کتاب پر لگا دیا۔ پڑھنا شروع کیا تھا، حروف بھی صاف نظر نہ آتے تھے۔ میں نے بڑے تکلف سے کام لے کر دل کو سنبھال تو لیا مگر باوجود انتہائی کوشش کے مطالعہ کے لطف سے محروم رہا۔ وہ دونوں شوخ خواتین وہاں سے چل دیں۔ کوئی آدھ گھنٹہ گزرا ہو گا، میں بھی دل کو سنبھالے واپسی کے ارادہ سے اٹھا۔ جونہی میں پہاڑ سے نیچے اتر رہا تھا چند لوگوں نے جو سامنے کے پلاٹ پر کھڑے تھے "واپس ہو جایئے" کا شور مچانا شروع کیا۔ میں ایک طرف گھوم کر ان لوگوں کے پاس چلا گیا۔ نظارہ جو دیکھا، بہت عجیب تھا۔ وہی دونوں لڑکیاں پہاڑی کے نیچے ایک جھاڑی کے پاس بیٹھیں تھیں ان کو شہد کی مکھیوں نے محاصرہ میں لے لیا تھا اور کسی نے سوکھے پتے اکٹھے کر کے ان کے پاس آگ سلگا دی تھی تاکہ مکھیاں دھوئیں سے دور ہو جائیں۔

اسی دوران میں ہم لوگوں کی طرف بھی چند مکھیاں گھومتی ہوئی آئیں اور سب کو چھوڑ کر صرف میرے سر کا طواف کرنے لگیں۔ شاید اسی لئے کہ وہ سب سگرٹ پی رہے تھے اور میں نے ابھی سگریٹ پینا سیکھا نہ تھا۔ میں بیٹھ گیا مگر مکھیاں بڑھتی گئیں۔ لوگوں نے مجھے مشورہ دیا کہ آپ بھی دھوئیں کے نیچے چلے جائیں۔ میں نے شرم کو بلائے طاق رکھتے ہوئے ان کی رائے پر عمل کیا اور ان دونوں لڑکیوں کے پاس جا بیٹھا۔ ایک لڑکی کو کچھ مکھیاں کاٹ بھی چکی تھیں اور وہ بہت پریشان ہو رہی تھی۔ وہ مجھ سے مخاطب ہو کر کہنے لگیں "بھائی، اس مصیبت کے وقت ہماری مدد کرو، ہم آئندہ آپ جیسے شریف لوگوں سے مذاق نہیں کریں گے۔ یہ ہمارے اعمال بد کی سزا ہے۔" میں نے دلاسے دیتے ہوئے ایک لڑکی سے پوچھا "آپ مجھے اپنا دوپٹہ دے سکتی ہیں؟" اس نے یہ کہتے ہوئے دوپٹہ میرے حوالے کر دیا "لیجئے یہ تو ہے بھی برائے نام!" میں نے دوپٹہ کو ایک چھڑی کے سرے سے لپیٹ کر اسے جلا لیا اور ہم تینوں اپنے اوپر دھوئیں کا سایہ کرتے ہوئے باغ کے دروازے کی طرف چل دیئے۔

گیٹ کے پاس ہم نے تانگہ پکڑ لیا۔ اب مکھیاں ہمارا پیچھا چھوڑ چکی تھیں۔ مگر ہم نے احتیاطاً جلتا ہوا دوپٹہ ساتھ ہی رکھا۔ گھبرائی ہوئی لڑکیوں نے کہا کہ تانگہ کسی ڈاکٹر کی دکان پر لے چلو۔ میں ان کو اپنی ڈسپنسری میں لے گیا۔ نادرہ (جس کو مکھیوں نے کاٹ لیا تھا) کے چہرے اور گردن سے میں نے دس بارہ ڈنگ چٹی سے نکالے۔ میرے پاس خالص شہد موجود تھا۔ تھوڑے سے پانی میں گھول کر اس کو پلایا اور کچھ عرصہ کیلئے آرام سے لیٹنے کی ہدایت کی۔ دو گھنٹے کے بعد ان دونوں نے گھر جانے کی اجازت چاہی اس تھوڑے عرصہ میں جو عجیب اثر میں نے شہد کا دیکھا وہ قابل ذکر ہے۔ مریضہ کے چہرے پر سوجن نامعلوم سی رہ گئی تھی اور جلن اور صدمہ کا احساس تک مٹ چکا تھا۔ میں نے بغیر کسی قسم کا معاوضہ لئے دونوں کو رخصت کیا۔ تیسرے دن مجھے یہ خط موصول ہوا۔

محترمی ڈاکٹر صاحب!

السلام علیکم! میں بالکل ٹھیک ہوں۔ آپ ہمارے لئے ڈاکٹر نہیں بلکہ فرشتہ ثابت ہوئے ہیں۔ ہم نے آپ کیلئے آئندہ اتوار کے روز ایک شاندار دعوت کا بندوبست کیا ہے۔ آپ ٹھیک بارہ بجے تشریف لے آئیں۔ اگر آپ نہ آئے تو ہم دونوں بہنیں اتوار کے روز کھانا نہ کھائیں گی اور آپ سے ہمیشہ کیلئے۔۔۔ فقط

آپ کی نادرہ۔۔۔ لاہور یکم اپریل

لیکن میں نہ گیا کیونکہ وہ میرے لیے غیر محرم تھیں۔

(ڈاکٹر ایم۔ اے۔ برلاس۔ لاہور)

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات، لاعلاج جسمانی بیماریاں

دسمبر 2007 اس ماہ کی روحانی محفل 24 تاریخ کو سوموار کا دن ہے۔

اس بار ہمارا ورد " **بسم اللہ الرحمن الرحیم ، یا لطیف ، یا ودود** " ہے۔ دن کے گیارہ بجے سے لیکر ساڑھے چار بجے تک کسی بھی وقت غسل یا وضو کر کے ایک گھنٹہ ورد کریں، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ گلاس میں پانی سامنے رکھیں۔ ٹھیک ایک گھنٹے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے، اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین سے دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمہ ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔ تسمیہ ساتھ ہر بار ضرور پڑھیں صرف یا لطیف یا ودود نہ پڑھیں کیونکہ یہ وظیفہ ناممکن روحانی مشکلات اور ناکام گھریلو مسائل میں ننگی تلوار سے زیادہ اور تیر سے تیز کام کرتا ہے۔

نوٹ:- قارئین یہ ماہانہ ورد انفرادی طور پر فقیر عرصہ دراز سے لوگوں کو بتا رہا ہے۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے۔ اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن، ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے۔ آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔

قارئین کے اصرار پر یہ سلسلہ رسالے میں شائع ہوا کرے گا۔

فقیر محمد طارق محمود عفی اللہ عنہ

(بقیہ: نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج)

مگر شعور میں آنے نہیں پاتیں۔ آپ کے مکمل حالات کا جائزہ لینے کی ضرورت ہے۔ کہ آپ کی زندگی میں ان تین وجوہات میں سے کون سی وجہ ہے۔ خطوط کے ذریعہ ایسا کرنا ناممکن ہے ہاں اگر آپ تنہائی میں مکمل یکسوئی کے ساتھ اپنے بچپن کی طرف لوٹنے کی کوشش کریں تو ممکن ہے بتدریج یہ لاشعوری حادثہ شعور میں ابھر آئے۔ مگر یہ عمل بڑا صبر آزما ہو گا اور مسلسل محنت کے بعد ہی آپ لاشعور اور شعور کے درمیان محتسب کو جھنجھوڑ سکیں گے۔

سب حیران ہوئے کہ جلتے ہوئے بھٹے سے کیسے بچ نکلا

عظمت قرآن

(مرسلہ: حافظ ملک غلام محمد)

ایک شخص علاقہ جتوئی تحصیل علی پور کا رہنے والا ہے۔ جس کی دو بیویاں ہیں۔ ایک بیوی سے چار بچے ہیں اور دوسری بیوی سے صرف ایک لڑکا ہے۔ جولڑکا دوسری بیوی کا ہے یعنی جوایک ہے اس سے ماں باپ بہت پیار کرتے ہیں۔ دوسرے چار بھائی حسرت کرتے تھے۔ وہ یہ چاہتے تھے یا تو کسی طرح اس کو ماں باپ کی نظروں سے گرایا جائے یا پھر اسے ختم کر دیا جائے۔

رمضان المبارک کی ۵ تاریخ کو (1986ء ۱۴۰۶ھ) عصر کے بعد وہ چار بھائی اینٹوں کا بھٹہ جلا رہے تھے اور وہ بھٹہ جلانے کا آخری دن تھا۔ انہوں نے دیکھا کہ ان کا بھائی جو خدا کے فضل و کرم سے قرآن مجید کا قاری بھی ہے، ان کے پاس آیا۔ اس کے بھائیوں نے سوچا کہ کسی طرح اس بھائی کو جلتی ہوئی بھٹی میں کیوں نہ ڈال دیں۔ چنانچہ ان سب نے اس بھائی سے کہا کہ بھائی ذرا آگے ہو کر اندر کی طرف دیکھو کہ آگ اچھی طرح جل رہی ہے۔ وہ بیچارا جیسے اندر کو جھانکنے لگا، ان سب بھائیوں نے اسے زور سے دھکا دیا اور وہ جلتے ہوئے بھٹے کے اندر جا پڑا۔ ادھر اس کے ظالم بھائیوں نے جلدی سے بھٹے کا منہ بند کر دیا اور اس کو جلتی ہوئی آگ میں چھوڑ کر گھر آ گئے۔ افطاری کے وقت اس کی ماں نے پوچھا کہ میرا بیٹا کہاں ہے؟ بھائیوں نے لاعلمی کا اظہار کیا۔ تھوڑی دیر میں پتہ چلا کہ وہ گاؤں میں کہیں بھی نہیں ہے۔ اس حافظ قرآن کی ماں کو شک ہوا کہ کہیں میرے بیٹے کو قتل نہ کر دیا گیا ہو۔ یہاں تک کہ تراویح کا وقت آ گیا لیکن حافظ صاحب نہیں آئے۔ پھر تو اس کی ماں بہت پریشان ہوئی۔ اس نے اپنے خاوند سے کہا کہ میرے بیٹے کو کہیں اس کے بھائیوں نے بھٹے میں نہ ڈال دیا ہو۔ اس کے خاوند نے فوراً پولیس کو اطلاع دی۔ رات کو بارہ ایک بجے کے وقت پولیس آئی۔ تقریباً دو تین بجے کے درمیان بھٹے کا سوراخ کھولنا شروع کیا۔ جب کھولتے ہوئے اندر کے حصے میں آئے تو اندر سے آواز آئی کہ بھائی! میرا خیال کرنا میں اندر زندہ ہوں۔ جب اس کو سوراخ سے باہر نکالا گیا تو سب حیران ہو گئے کہ جلتے ہوئے بھٹے میں کیسے زندہ بچ گیا۔ جب اس سے پوچھا گیا تو اس نے بتایا کہ جب میرے بھائی مجھے آگ کے اندر پھینک کر گئے تو آگ میرے لیے گلزار بن گئی اور افطاری کے وقت ایک سفید ریش آدمی میرے پاس آیا اور مجھے افطاری دے کر چلا گیا۔ میں نے مغرب کی نماز ادا کی۔ مجھے یوں لگ رہا تھا جیسے میرے اپنے مقتدی میرے پیچھے نماز ادا کر رہے ہوں۔ چنانچہ یہی حال نماز عشاء اور تراویح میں رہا اور اب میں آپ کے سامنے زندہ و سلامت ہوں۔

جب انسپکٹر پولیس نے اس کے بھائیوں کو گرفتار کیا تو حافظ صاحب نے کہا کہ میں اپنے بھائیوں کو معاف کرتا ہوں۔ لیکن پولیس والے اس کے تمام بھائیوں کو گرفتار کر کے لے گئے اور وہ حافظ قرآن اللہ کے فضل و کرم سے زندہ و سلامت ہے۔

(بقیہ: تربیت اولاد اور والدین کے لیے اہم پیغام)

وہ ڈرے سہمے رہتے ہیں اور انہیں سر درد، معدے میں گڑبڑ اور نیند نہ آنے کی شکایات رہنے لگتی ہیں۔ حساس بچے ذہنی دباؤ میں خصوصاً بتلا رہتے ہیں۔ اس لئے ضروری ہے کہ بچوں کو گھر اور سکول کی روایتی کھیلوں سے الگ کر کے غیر روایتی سادہ کھیلوں کے ذریعے تفریح کا موقع فراہم کیا جائے اس طرح ان میں مقابلہ اور کھچاؤ کیفیات کم ہو جائیں گی اور وہ اپنے آپ کو تر و تازہ محسوس کریں گے۔

بچے میں مذہبی اعتقادات اور اخلاقیات کی مسلسل نشوونما: بچے موت کے تصور سے بہت خوف زدہ رہتے ہیں۔ اس کے تدارک کے لیے مذہبی اخلاقیات کا سہارا لیا جا سکتا ہے۔ بچے کو زندگی اور موت کی حقیقت سے روشناس کرانے اور اسے کائنات کے اسرار و رموز سے آگاہ کرنے کے لیے مذہبی تعلیمات کے اسباق کا مسلسل انتظام کیا جائے اس طریقے سے بچے میں روایتی ہیجان پر بھی قابو پایا جا سکتا ہے۔ اور اسے زندگی میں اخلاقیات کی اہمیت اور توازن سے بھی آشنا کیا جا سکتا ہے۔ بچے کے سامنے کسی دوسرے مذہب یا اس کے پیروکاروں کی توہین یا تضحیک کی جائے اور نہ علاقائی اور نسلی تعصبات کی بحث کے ذریعے اس میں متشدد نظریات پروان چڑھائے جائیں کیونکہ اس سے بچے کا ہیجانی نظام پراگندہ ہو سکتا ہے اور بچہ بڑا ہو کر قوم نسل اور ملک کے امن و امان تباہ کرنے کی راہ پر گامزن ہو سکتا ہے۔

شکوہ نہ کریں

توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ نہیں بھیجا تو جواب نہ ملے گا بغیر پتہ لکھے جوابی لفافہ نہ بھیجیں اس پر اپنا پتہ ضرور لکھیں۔

محبت ایک ایسی چیز ہے جو سیکھنے اور کسی کے بتانے کی نہیں ہے۔ (حضرت معروف کرخیؒ)

بے جا توقعات لوگوں سے وابستہ نہ کریں ❁ بیٹے کو بے خوف اور پر اعتماد دیکھنے کی خواہش ❁ شوہر بیمار ہونے کے طعنے دیتا ہے

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا ہے جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ راز داری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

ذرا ذرا سی باتوں پر غصہ آجاتا ہے

(فرح۔۔۔کراچی)

میری عمر اٹھارہ سال ہے۔ میں گھر کے تمام امور کو خوش دلی اور دلجمعی سے نمٹاتی ہوں اور محنت سے قطعی نہیں گھبراتی۔ ادھر ایک ماہ سے حال یہ ہے کہ جب چلتی ہوں تو ٹانگیں کانپتی ہیں۔ ذرا ذرا سے کام، بوجھ محسوس ہوتے ہیں۔ سانس کھینچ کر لینا پڑتا ہے۔ دل چاہتا ہے کہ لیٹی رہوں اور ذرا ذرا سی باتوں سے غصہ کرتی ہوں۔ اور زور زور سے بولنے لگتی ہوں قوت برداشت ختم ہوتی جارہی ہے۔

جواب: اس طرح کی صورت حال جسمانی کمزوری سے بھی ہوسکتی ہے اور تحت الشعور میں موجود کسی پریشانی یا ذہنی ارتکاز کی عدم موجودگی سے بھی ہوسکتی ہے۔ یہ صورتحال بڑھ کر ڈپریشن بن سکتی ہے۔ پریشان ہونے کے بجائے مرحلہ وار ان تمام مسائل کے عملی حل پر توجہ دیں۔ جسمانی کمزوری کے لیے مناسب غذا پر توجہ دیں اور کسی طبیب سے مشورہ کریں۔ غذا میں قدرتی مٹھاس یعنی کھجور اور پھل کو اعتدال کے ساتھ غذا میں شامل کریں۔ صبح شام چلتے پھرتے دل ہی دل میں اللہ اللہ کا ذکر کیا کریں۔ آرام دہ حالت میں بیٹھ کر آنکھیں بند کرلیں اور آہستگی سے گہری سانس لیا اور نکالا کریں، دس منٹ تک۔ ذہن کو ہر قسم کی پریشانی سے آزاد کرنے کی کوشش کریں۔

عجیب وغریب اور طویل خواب

(ساجد صدیق۔۔۔کامونکی)

سال بھر سے یہ مسئلہ درپیش ہے۔ عجیب و غریب اور طویل خواب دکھائی دیتے ہیں اور خواب میں اکثر ایسے لوگ نظر آتے ہیں جو اس دنیا سے گزر گئے ہیں یا پھر لوگوں کو دیکھ کر یہ خیال آتا ہے۔ کہ یہ لوگ مرد ہے ہیں۔ نیند کی حالت میں جھٹکے سے لگتے ہوئے محسوس ہوتے ہیں۔ کبھی یوں محسوس ہوتا ہے۔ کہ کوئی مجھے آواز دے کر بلا رہا ہے۔ سر اور ہاتھوں میں ہلکا سا درد رہتا ہے۔ طبی طور پر کئی ٹیسٹ ہوئے اور نتیجہ نارمل ہے۔ ایک بار خواب میں دیکھا کہ کوئی ایک شخص مجھے کچا گوشت دے رہا ہے ڈاکٹر اپنی تشخیص میں کوئی واضح فیصلہ نہیں کرسکے ہیں۔

جواب: غذا زود ہضم استعمال کریں اور ہمیشہ تازہ پکی ہوئی اشیاء کھائیں۔ بہت زیادہ گوشت استعمال نہ کریں۔ پھل، سبزیاں زیادہ کھائیں۔ روزانہ پانی پر بسم اللہ شریف گیارہ بار اور سورۂ فاتحہ تین بار دم کرکے پی لیا کریں۔ نماز فجر اور نماز مغرب کے بعد دس پندرہ منٹ تک تیز قدموں سے چلا کریں۔ انشاء اللہ مذکورہ تکالیف کا سدباب ہوجائے گا۔

بری صحبت کا اثر

(تبریز۔۔۔ٹیکسلا)

میں بری صحبت کا اسیر ہوچکا ہوں۔ یہ بری صحبت کا نتیجہ ہے۔ بہت کوشش کی لیکن خود کو بدلنے پر قادر نہیں ہوسکا ہوں۔ میرا حال یہ ہے کہ ذرا سی بات پر غصہ آجاتا ہے۔ کمزوری کی وجہ سے جسم کانپنے لگتا ہے۔ کسی کام میں جی نہیں لگتا۔ ذہن پر منفی و کثیف خیالات کا غلبہ رہتا ہے۔

جواب: نماز فجر کے بعد کسی مناسب جگہ مثلاً پارک، کھیت، لمبے راستے پر مناسب رفتار سے چلتے ہوئے خالی الذہن ہوکر پوری توجہ کے ساتھ اللہ اللہ کا ذکر دل میں کرتے رہیں۔ یہ عمل پندرہ بیس منٹ تک کیا جائے۔ ہر نماز کے بعد تیسرا کلمہ گیارہ بار پڑھ کر اپنے قلب پر دم کردیا کریں۔ رات سونے سے پہلے درود شریف اور پہلا کلمہ تین تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیر کر سوجایا کریں شام کے وقت کوئی بھی مناسب کھیل کھیلیں اور ہوسکے تو باغبانی کریں یا پودوں کی نگہداشت کیا کریں۔

پڑھائی کے دوران دھیان مسلسل بھٹکتا رہتا ہے

(مظہر علی۔۔۔منڈی بہاؤالدین)

میں بی ایس سی کا طالب علم ہوں۔ میں کوئی بھی کام پوری توجہ سے نہیں کرسکتا۔ پڑھائی کے دوران دھیان مسلسل بھٹکتا رہتا ہے۔ میرے اندر شرمیلا پن بھی زیادہ ہے۔ امتحانات میں لکھتے ہوئے اپنی بات اچھی طرح نہیں لکھ پاتا۔ میری بات میں وزن اور گہرائی بھی نہیں ہوتی۔ حافظہ بھی بہت زیادہ تیز نہیں ہے۔۔

جواب: نماز فجر کے بعد اور سورج غروب ہونے سے پہلے دس منٹ تک آسمان کو دیکھتے ہوئے درمیان میں سات بار سورۂ اخلاص پڑھ لیا کریں۔ آسمان پر تیز روشنی کی جانب نگاہ نہ کی جائے بلکہ مخالف سمت میں دیکھا جائے جہاں آسمان کا نیلگوں رنگ نمایاں ہوتا ہے۔ رات سونے سے پہلے آنکھیں بند کرکے تصور کریں کہ آپ کی بند آنکھوں کے سامنے نیلے رنگ کا اسکرین ہے۔ اس پر توجہ دس منٹ مرکوز رکھنے کے بعد سوجائیں۔

بیٹے کو بے خوف اور پر اعتماد دیکھنے کی خواہش

(رضیہ اکبر۔۔۔شہداد پور)

میرے بیٹے کی عمر چار سال ہے۔ ویسے ہر لحاظ سے ٹھیک ہے۔ لیکن اندھیرے میں اکیلے جانے سے ڈرتا ہے۔ روشن کمرے میں بھی تنہا جانے سے گریز کرتا ہے۔ پہلے اس کا یہ حال نہ تھا۔ ہر بچہ چاہے چھوٹا ہو یا بڑا اسے مارتا ہے، چاہے اس کی غلطی نہ ہو۔ اگر اس سے کہا جائے کہ تم نے دوسرے بچے کو روکا نہیں تو کہتا ہے کہ اس کی والدہ مجھے ماریں گی یا کہتا ہے کہ مجھے ڈر محسوس ہوتا ہے۔ اسے کئی طرح سے سمجھایا ہے لیکن وہ اپنے اندر تبدیلی پیدا کرنے سے قاصر ہے۔ میرے اندر یا شوہر کے اندر بچپن میں ایسی کوئی بات نہ تھی۔ میں اپنے بیٹے کو بے خوف اور پر اعتماد دیکھنے کی خواہشمند ہوں۔

جواب: بیٹا جب رات کو سوجائے تو سرہانے کھڑے ہوکر مناسب بلند آواز سے ایک بار سورۂ کوثر پڑھ دیں اور پھر سر پر دم کردیں۔ بچے کے تمام حالات کا ماضی سے لیکر حال تک بغور جائزہ لیں کہ وہ کیا حالات ہیں جس کی وجہ سے اس کے اندر

خوف و بے ہمتی پیدا ہوگئی ہے۔ غور کرنے سے ماحول میں موجود ایسی باتیں آپ کے سامنے آجائیں گی۔ ان کو سامنے رکھتے ہوئے حکمت و تدبیر سے ان کا ازالہ کرنے کی کوشش کریں۔ تین ماہ بعد دوبارہ خط لکھ کر حالات سے مطلع کریں۔

نشے کی حالت

(جاوید اقبال ۔۔۔ ننکانہ صاحب)

مجھے نشے کی عادت پڑ گئی ہے۔ کئی بار قوت ارادی استعمال کرتے ہوئے اس عادت کو ترک کیا لیکن کچھ عرصے بعد مجبور ہو کر دوبارہ نشے کی لت میں مبتلا ہو گیا۔ دل سے اس عادت کو ناپسند کرتا ہوں اور چھوڑنا چاہتا ہوں لیکن نشے کی طلب کا دباؤ اتنا زیادہ ہوتا ہے کہ اس کے آگے مجبور ہو جاتا ہوں۔

جواب: کسی اچھے معالج سے مشورہ کریں اور اس کی ہدایات پر عمل کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ عمل کیا جائے کہ جب آپ رات کو گہری نیند سو جائیں تو کوئی فرد آپ کے سرہانے کھڑا ہو کر سورۂ مائدہ کی آیت نمبر 90 سات بار پڑھ دے اور آواز اتنی بلند ہو کہ نیند خراب نہ ہو۔ اس کے علاوہ آپ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد آیت الکرسی تین بار پڑھا کریں نماز مغرب کے بعد پندرہ منٹ بیس منٹ پیدل چلنے کی عادت بنالیں۔

بے جا توقعات لوگوں سے وابستہ نہ کریں

(زبیدہ جلال ۔۔۔ کراچی)

میری تعلیم بھی مناسب ہے اور شخصیت میں بھی کمی نہیں ہے۔ لیکن جب میں لوگوں سے ملتی ہوں تو وہ مجھ پر خاطر خواہ توجہ نہیں دیتے۔ شاید میرے اندر کوئی خامی ہے یا میری شخصیت میں کوئی اثر نہیں ہے۔ کوئی بات کہتی ہوں تو لوگ اسے تسلیم نہیں کرتے جب کہ دوسروں کی ایسی ہی باتوں کو مانا جاتا ہے۔ سب لوگوں سے اچھی طرح ملتی ہوں اور ان کے کام بھی کروا دیتی ہوں لیکن لوگ مجھ کو توجہ دینے پر راضی نہیں ہوتے۔ میں اپنے مقام اور اپنی اس حیثیت کی وجہ سے غم اور مایوسی کا شکار ہوتی جا رہی ہوں۔

جواب:۔ آپ بہت کچھ اچھا کر رہی ہیں تو یہ بھی کیجئے کہ بے جا توقعات لوگوں سے وابستہ نہ کریں۔ یا زیادہ توقعات لوگوں سے نہ رکھیں۔ اس کا اجر بھی آپ کو اللہ تعالیٰ کی طرف سے ملے گا۔ ہر نماز کے بعد بسم اللہ شریف گیارہ بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ روزانہ قرآن پاک کی تلاوت کر کے اس کے معانی پر غور کیا کریں۔ انشاء اللہ ذہنی یکسوئی حاصل ہو جائے گی۔

طالب علم

(وسیم احمد ۔۔۔ خان گڑھ)

میں ایف اے کا طالب علم ہوں اور آئندہ انگریزی زبان میں ایم اے کرنا چاہتا ہوں۔ یہ میرا خواب ہے لیکن والد صاحب مجھے اپنے کاروبار میں لگانا چاہتے ہیں۔ میرا ایک ہی چھوٹا بھائی ہے۔ کاروباری مصروفیات کی وجہ سے میرا خواب پورا ہوتا دکھائی نہیں دیتا۔

جواب:۔ والد صاحب سے حکمت اور عمدگی سے بات کریں اور اس طرح کا کوئی لائحہ عمل بنائیں کہ دونوں کام پورے ہو جائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ عمل کریں کہ نماز فجر کے بعد اور رات سونے سے پہلے پوری بسم اللہ شریف گیارہ بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ انشاء اللہ بہتر سبیل پیدا ہو جائے گی۔

میاں کا برتاؤ بعض دفعہ اجنبیوں جیسا ہوتا ہے

(نیلم بیگم ۔۔۔ لاہور)

میرے شوہر کبھی مجھ پر نہایت مہربان ہوتے ہیں اور کبھی ان کا برتاؤ بالکل اجنبیوں جیسا ہوتا ہے۔ ذرا ذرا سی باتوں پر مجھے اپنے گھر والوں کے سامنے بے عزت کر دیتے ہیں۔ میں شوہر اور ان کے خاندان کا بہت خیال رکھتی ہوں لیکن بدلے میں مجھے بے عزتی اور بے رخی ملتی ہے۔ شخصیت کے اس دہرے کردار پر حیرت ہوتی ہے۔ کبھی کبھی وہ دوسری شادی کے بارے میں بھی بات کرنے لگتے ہیں۔

جواب:۔ رات کو جب شوہر سو جائیں تو سورۂ فاتحہ ایک بار پڑھ کر شوہر کے سر یا گردن کے پیچھے دم کر دیا کریں۔ رات سونے سے پہلے کسی بھی وقت سورۂ کوثر ایک بار پڑھ کر شوہر کے تکیے پر دم کر دیا کریں۔ یہ تکیہ کوئی اور شخص استعمال نہ کرے۔ کم از کم نوے دنوں تک یہ عمل جاری رکھیں۔

شوہر بیمار ہونے کے طعنے دیتا ہے

(ثناء فاروق ۔۔۔ پنڈی بھٹیاں)

مجھے معدے کی تکلیف رہتی ہے۔ دوائیں مسلسل استعمال کرنے سے طبیعت سنبھلی رہتی ہے۔ لیکن دوائیں ترک کرتے ہی تکلیف لوٹ آتی ہے۔ چار سال سے کشمکش میں مبتلا ہوں۔ سوتی ہوں تو عجیب و غریب ڈراؤنے خواب دکھائی دیتے ہیں۔ اب تو شوہر بھی طعنے دینے لگے ہیں کہ تم سدا کی بیمار ہو۔

جواب:۔ صبح اور شام پانی پر سورۂ فاتحہ ایک بار اور سورۂ حشر کی آیت نمبر 22 اور 23 تین بار دم کر کے پی لیا کریں۔ رات سونے سے پہلے سورۂ الناس اور سورۂ فلق تین تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ انشاء اللہ بیماری سے نجات ہوگی۔

رات کو جلدی اٹھنے کا مجرب عمل

رات کو تہجد کے لیے بیدار ہونے کا اکسیری عمل

بار ہا کا مجرب ہے۔ بزرگان دین نے جس کی تائید میں متعدد ارشادات فرمائے اس عمل سے جب چاہو بیدار ہو جاؤ۔ سورہ کہف کی آخری آیتیں ''اِنَّ الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ کَانَتْ لَهُمْ جَنّٰتُ الْفِرْدَوْسِ نُزُلًا'' سے لیکر ''وَلَا یُشْرِکْ بِعِبَادَةِ رَبِّهٖۤ اَحَدًا'' تک پڑھ کر خدا تعالیٰ کی بارگاہ میں عرض کرے کہ یا اللہ اپنی کرم نوازی سے مجھے اتنے بجکر اتنے منٹ پر بیدار کر دے۔ خدا کے فضل سے جاگ جائے گا لیکن پھر آدمی کا نصیب کہ تہجد پڑھنے کی توفیق ملے یا نہ ملے۔

(کتاب ''بدترین پریشانیوں کے لیے لاجواب وظائف'' ہے۔ جو آپ کے دکھوں کا علاج ثابت ہوگی۔ ضرور پڑھیں)

بنفشی قہوہ (ہر موسم اور ہر عمر میں یکساں مفید)

صدیوں سے آزمودہ یہ قہوہ پرانی اور لاعلاج کھانسی، الرجی، ریشہ بلغم، دمہ، ناک بہنا، دماغی دباؤ بوجھ اور جکڑن کے لیے سالہا سال سے آزمودہ ہے۔ پرانا دمہ، پرانا نزلہ، دائمی زکام اور ریشہ بچوں بڑوں کے لیے جس موسم میں ہو نہایت لاجواب ہے۔ بد ذائقہ نہیں بہترین فوائد ہیں۔ جن لوگوں کو بلغم الرجی اور کھانسی زکام نے عاجز کر دیا ہو وہ اسے مستقل کچھ عرصہ استعمال کریں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ بے خوابی نیند کی کمی، دماغی خشکی، معدے کی تیزابیت، جلن کے لیے لاجواب چیز ہے۔ مزید دماغی کمزوری یا داشت کی کمی اور نگاہ کی کمی کو بھی لازوال فائدہ دیتا ہے۔ اگر شفاء حیرت سیرپ بطور میٹھے کے استعمال کریں تو فوائد میں چار چاند لگ جائیں گے ورنہ بغیر سیرپ کے بھی اکیلا لاجواب فوائد رکھتا ہے۔ **ترکیب:** ڈیڑھ کپ پانی میں چوتھائی چمچ چائے والا ڈال کر ابالیں جب ایک کپ بچے چھان کر ہلکا میٹھا ملائیں یا نہ ملائیں چسکی چسکی پئیں دن میں 3 سے 4 بار۔
ڈبی کی قیمت -/100 روپے، علاوہ ڈاک خرچ تقریباً ایک ماہ کی دوا۔

اندھوں میں قوتِ احساس اور میرے تجربات

صحافی مفتون دیوان سنگھ ایڈیٹر ریاست کی ڈائری سے

میں جب فیروز پور میں تھا تو اس زمانہ میں وہاں ایک کامیاب ترین وکیل سردار چنداسنگھ تھے جن کی پریکٹس کا مقابلہ شاید ہی کوئی وکیل وہاں کرسکتا تھا۔ یہ سردار چندسنگھ قوتِ بینائی سے بالکل محروم اور پیدائشی اندھے تھے اور ان کی آنکھوں کی نہ پتلیاں تھیں اور نہ سفیدی نہ کچھ اور یعنی یہ آنکھوں سے بالکل ہی محروم تھے جن کے اوپر آپریشن یا علاج کا سوال ہی پیدا نہ ہوتا تھا۔ آپ کچہری میں جاتے یا کسی اور جگہ، ایک آدمی ان کو سہارا دینے کے لیے ضرور ساتھ ہوتا اور ان کی پریکٹس کا اندازہ اس سے لگایا جا سکتا ہے کہ یہ زیادہ ترقتل کے مقدمات کے سلسلہ میں سیشن کورٹ میں پیش ہوتے۔ ان سردار چنداسنگھ کی قوتِ احساس اس قدر تیز تھی کہ یہ گھوڑے پر صرف ہاتھ پھیر کر بتا دیتے کہ گھوڑے کا رنگ سفید ہے یا سرخ یا سیاہ۔ ایک بار ان کے ہاتھوں میں مختلف رنگ کے اون کے لچھے دے دیئے گئے۔ آپ تھوڑی دیر ان لچھوں کو ٹٹولتے رہے اور ٹٹولنے کے بعد آپ نے ہر لچھے کے متعلق بتا دیا کہ ان کا کون سا رنگ ہے۔ ان سردار چنداسنگھ کا ایک دلچسپ واقعہ ہے:

آپ پبلک کی ایک میٹنگ میں شامل ہوئے۔ ان میٹنگ میں مسٹر باسورتھ ڈپٹی کمشنر تقریر کر رہے تھے اور تقریر بھی پرانے زمانے کے ممبر انڈین سول سروس کے جذبات میں انتہائی مطلق العنانہ تھی۔ سردار چنداسنگھ صبر نہ کرسکے۔ آپ نے کھڑے ہوکر مسٹر باسورتھ سمتھ کو ٹوک دیا۔ باسورتھ سمتھ بہت ہی اکھڑ اور اجڈ قسم کے افسر تھے۔ معاملہ تو تو میں میں تک پہنچ گیا۔ مسٹر باسورتھ نے سردار چندسنگھ کے خلاف اور سردار چنداسنگھ نے مسٹر باسورتھ سمتھ کے خلاف گورنمنٹ کے پاس شکایتیں کیں اور نوٹس بازی ہوئی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ سردار چنداسنگھ کا پریکٹس کا لائسنس ضبط کرلیا گیا۔ اس واقعہ کے بعد سردار چنداسنگھ مسٹر باسورتھ سمتھ کے پیچھے لگے رہے۔ مارشل لاء میں باسورتھ سمتھ نے پبلک پر بہت مظالم کئے، شکایتیں ہوئیں۔ میانوالی میں آپ نے وہاں ایک نواب کو گالیاں دیں۔ نواب نے اپنے ملازموں سے باسورتھ سمتھ کو بہت پٹوایا۔ یہ تمام حالات اور سردار چنداسنگھ ایک جگہ جمع ہو گئے تو مسٹر باسورتھ سمتھ ملازمت سے موقوف کر دیئے گئے۔ اس موقوفی کی اطلاع سن کر سردار چندسنگھ نے مسٹر باسورتھ سمتھ کو ایک خط لکھا جس میں اوپر القاب کی جگہ لکھا گیا:

''بخدمت مسٹر باسورتھ سمتھ، ڈسمسڈ ڈپٹی کمشنر'' اور نیچے لکھا ''آپ کا خادم، چنداسنگھ ڈسمسڈ ایڈووکیٹ۔''

گیانی شیر سنگھ سکھوں میں بہت اہم شخصیت تھے۔ ایک بہترین مقرر، اچھے مصنف اور جرنلسٹ اور خیالات کے اعتبار سے بہت اچھے فلسفی مگر آنکھوں کی بینائی سے قطعی محروم۔ میں جس زمانہ میں لاہور کے ہفتہ وار خالصہ اخبار کو ایڈٹ کیا کرتا، آپ ملنے کے لیے تشریف لایا کرتے۔ اور آپ سے گہرے دوستانہ تعلقات ہو گئے۔ آپ آنکھوں سے قطعی محروم تھے۔ مگر آپ کی قوتِ احساس اس قدر تیز تھی کہ آپ آکر کبھی کمرہ میں چلے جاتے تو فضا کو محسوس کرتے ہوئے کمرہ میں کھڑے ہوکر بتا دیتے کہ یہ کمرہ اتنے فٹ لمبا ہے اور اتنے فٹ چوڑا ہے۔ گیانی شیر سنگھ سے ملے ہوئے کئی سال ہو چکے تھے۔ کہ میں ایک روز امرتسر گیا۔ وہاں ہال دروازہ سے باہر ریلوے اسٹیشن کو جا رہا تھا، صبح چھ بجے کا وقت تھا، دیکھا کہ ریلوے کے پل کے قریب گھاس کے فرش پر گیانی صاحب اپنے پرسنل اسسٹنٹ کو اپنے اخبار (جو گورمکھی زبان میں تھا اور امرتسر سے شائع ہوتا تھا) کے لیے مضمون لکھا رہے ہیں۔ میں تانگہ سے اتر کر آپ کے پاس گیا اور آپ کا ہاتھ اپنے ہاتھ میں لیکر شیک ہینڈ کیا۔ گیانی صاحب نے پوچھا، کون ہے۔ میں نے نہ صرف خود کوئی جواب دیا بلکہ ان کے پرسنل اسسٹنٹ کو بھی اشارہ سے کہہ دیا کہ وہ کچھ نہ بتائے۔ گیانی جی نصف منٹ کے قریب میرے ہاتھ کو ٹٹولتے رہے تو آپ نے کہا کہ ہاتھ سے معلوم ہوتا ہے۔ کہ یہ دہلی کے دیوان سنگھ ایڈیٹر ریاست کا ہاتھ ہے۔ میں بے اختیار ہنس پڑا اور حیران تھا کہ دس گیارہ برس کے بعد بھی گیانی صاحب نے کیونکر صرف ہاتھ ٹٹول کر مجھے پہچان لیا۔

کامیابی کا راز

(مولانا وحیدالدین خاں)

موہن سنگھ اوبرائے ۱۵ اگست ۱۹۰۰ کو جہلم کے ایک گاؤں میں پیدا ہوئے۔ ان کے باپ پشاور میں ٹھیکے داری کا کام کرتے تھے۔ مگر مسٹر اوبرائے ابھی صرف چھ مہینے کے تھے کہ ان کے باپ کا انتقال ہوگیا۔ باپ کے مرنے کے بعد مسٹر اوبرائے بے وسیلہ ہوکر رہ گئے۔ بڑی مشکلوں سے انہوں نے سرگودھا سے میٹرک کیا اور لاہور سے انٹرمیڈیٹ کا امتحان پاس کیا۔ اس کے بعد مالی دشواری کی بنا پر وہ تعلیم جاری نہ رکھ سکے۔ مسٹر اوبرائے نے اپنی زندگی کے حالات لکھے ہیں جو ٹائمس آف انڈیا کے سنڈے ایڈیشن (۱۲ اگست ۱۹۹۰) میں چھپے ہیں۔ وہ لکھتے ہیں کہ انٹرمیڈیٹ کے بعد جب میں نے دیکھا کہ اب میں مزید تعلیم حاصل نہیں کرسکتا تو یہ میری زندگی میں بڑی تشویش کا لمحہ تھا۔ کیوں کہ میں نے محسوس کیا کہ موجودہ تعلیمی لیاقت کے ذریعہ میں کوئی سروس حاصل نہیں کرسکتا

This was a moment of anxiety in my life as I realised that my qualification would not get me a job.

سروس سے محرومی انہیں بزنس کے میدان میں لے گئی۔ یہ کاروباری جدوجہد کی ایک لمبی کہانی ہے۔ جس کو مذکورہ اخبار میں دیکھا جا سکتا ہے۔ خلاصہ یہ کہ ۱۹۲۴ میں وہ معمولی طور پر ایک ہوٹل کے کام میں شریک ہوئے۔ ۱۹۳۹ میں جب دوسری جنگ عظیم شروع ہوئی تو وہ کلکتہ میں اپنا ایک ہوٹل شروع کر چکے تھے۔ ان کا کام بڑھتا رہا۔ یہاں تک کہ آج وہ ایک ''ہوٹل ایمپائر'' کے مالک ہیں۔ ہندوستان کے اکثر بڑے شہروں میں ان کے ہوٹل ''اوبرائے'' کے نام سے قائم ہیں۔ اس کے علاوہ سنگاپور، سعودی عرب، سری لنکا، نیپال، خلیج، مصر اور افریقہ میں ان کے بڑے بڑے ہوٹل کامیابی کے ساتھ چل رہے ہیں۔

مسٹر اوبرائے کو سروس کے میدان میں جگہ نہیں ملی تو انہوں نے بزنس کے میدان میں اس سے زیادہ بڑی جگہ اپنے لیے حاصل کرلی۔ یہی موجودہ دنیا میں کامیابی کا سب سے بڑا راز ہے۔ یہاں کامیاب وہ ہوتا ہے جو گرنے کے بعد دوبارہ اٹھنے کی صلاحیت کا ثبوت دے سکے۔

جنسی مسائل اور الجھی ازدواجی زندگی

زندگی کی ساری راحتیں اور مسرتیں صحت وتندرستی کے ساتھ ہیں۔ صحت نہیں تو نہ کھانے پینے کا کوئی مزہ نہ سیر وتفریح کا کوئی لطف۔ نہ عزیزوں اور دوستوں کی انجمن آرائی سے کوئی خوشی اور نہ بیوی بچوں کے درمیان کوئی راحت۔ زندگی اپنی ساری آسائشوں کے باوجود دردِ مجسم بن کر رہ جاتی ہے۔ کون ہے جو جانتے بوجھتے زندگی بھر کے اس عذاب کو مول لینے کے لیے تیار ہو۔ لیکن یہ ایک تلخ حقیقت ہے کہ آج ہمارے معاشرے میں صحیح معنوں میں صحت مند وتندرست لوگوں کا تناسب بہت حقیر ہے۔ ہر طرف زرد چہرے پچکے گال اور نحیف ولاغر جسم، زندہ لاشوں کی صورت میں چلتے پھرتے نظر آتے ہیں۔ سکون ومسرت کی دولت سے محرومی نے ہر ایک کو زندگی سے بیزار کر رکھا ہے۔ خصوصیت کے ساتھ عورتوں میں تو سو میں ایک بھی ایسی نہیں ملتی جو یہ دعویٰ کر سکے کہ وہ کسی نہ کسی بیماری میں مبتلا نہیں ہے۔

یہ ایک عظیم قومی مسئلہ ہے لیکن ہمارے یہاں شاید سب سے کم توجہ اگر کسی چیز کی طرف دی گئی ہے تو وہ یہی مسئلہ ہے اور اس کا نتیجہ نہایت خطرناک شکل میں اب ہمارے سامنے آرہا ہے۔ گھریلو زندگی کا امن وسکون غارت ہوگیا ہے۔ آمدنی کا ایک کثیر حصہ ڈاکٹروں حکیموں کی نذر ہو جاتا ہے۔ گھروں میں عورتوں کی بیماری سے گھر کا شیرازہ درہم برہم ہوتا ہے۔ بچوں کی دیکھ بھال اور تربیت کی طرف توجہ نہیں دی جاسکتی اور اولاد ماں کے پیٹ سے ہی طرح طرح کے امراض ساتھ لے کر پیدا ہوتی ہے۔ مردوں کی بیماری گھر کو اقتصادی تباہی میں مبتلا کرتی ہے۔ بچوں کا مستقبل تاریک ہو جاتا ہے اور بحیثیت مجموعی قومی تعمیر وترقی کی راہ میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ اس مسئلہ کا مفصل اور ہر جہتی جائزہ لینا تو اُن لوگوں کا کام ہے۔ جو انسانی جسم کی مشینری کی تمام جزئیات پر گہری نظر رکھتے ہیں لیکن اس کے بعض پہلو ایسے بھی ہیں جن پر روزمرہ کے مشاہدات وتجربات کی روشنی میں ہم جیسے عامی بھی کچھ نہ کچھ رائے قائم کرتے اور اظہار خیال کر سکتے ہیں۔

میرا مشاہدہ یہ ہے کہ ہمارے یہاں بہت سے روگ محض اس لیے جانوں کو چٹ کر جاتے ہیں کہ لوگ اپنی خوراک اور اپنی جنسی زندگی کے بارے میں بعض نہایت بنیادی معلومات وحقائق سے ناآشنا اور بے بہرہ رہتے ہیں اور لاعلمی وجہالت کے سبب ایسی اعتدالیوں کے مرتکب ہوتے ہیں۔ کہ اُن کی جسمانی مشینری کے سارے کل پُرزے ڈھیلے ہو جاتے ہیں۔ اور وہ اپنی عمر سے بہت بوڑھے ہو کر ناکارہ ہو جاتے ہیں۔ عورتیں گھریلو مُسرت سے حقیقتاً کبھی آشنا ہی نہیں ہو پاتیں کیونکہ ازدواجی زندگی میں قدم رکھنے سے پہلے ہی وہ طرح طرح کے عوارض میں مبتلا ہوتی ہیں جن کی والدین کو خبر بھی نہیں ہونے پاتی اور شادی کے بعد پتہ چلتا ہے کہ جس کو صحت مند تصور کیا جاتا تھا اس کی جان کو کیسے کیسے مہلک اور پرانے روگ لگے ہوئے تھے۔ لیکن یہ صورت حالات ہمیشہ سے یوں ہی نہیں ہے بلکہ اب سے صرف پچاس ساٹھ سال پہلے حالات بالکل مختلف تھے اس وقت نہ لوگوں کی صحت کا ایسا تباہ حال تھا اور نہ ہر ایک اپنی جان سے بیزار نظر آتا تھا۔ اس وقت خاندانی نظام کی گرفت مضبوط اور بزرگوں کی رہنمائی اور ان کے تجربہ سے فائدہ اٹھانے کی ساری سہولتیں موجود تھیں۔ خاندانی روایات کا پاس واحترام اور حفظ مراتب کا لحاظ کیا جاتا تھا۔ گھر کے بڑے بوڑھے اپنی عمر بھر کے تجربات بلکہ پشت ہاپشت سے سینہ بہ سینہ منتقل ہونے والی نصیحتوں اور ہدایات کی روشنی میں گھر کے نظام کو چلاتے تھے اور یہ نظام زندگی کے سارے معاملات پر اس طرح محیط اور حاوی ہوتا تھا کہ گھر کے افراد کے صبح سے شام تک کے ساتھ معمولات ایک قاعدے اور ضابطے کے پابند ہو جاتے تھے۔ اس ضابطہ بندی میں جسمانی ذہنی اور اخلاقی صحت کے سارے بنیادی اصول اور اس سلسلے کی ضروری احتیاطیں اس طرح سمودی جاتی تھیں کہ کسی خارجی امداد کی احتیاج ہی باقی نہ رہتی تھی۔

انقلابات زمانہ کے طفیل آج نہ تو خاندانی نظام کی شیرازہ بندی باقی رہی اور نہ وہ بزرگ ہی رہے جو زندگی کی پُرپیچ راہوں میں انتہائی شفقت ورحمت کے ساتھ ہماری رہنمائی اور ہمارے معمولات زندگی کی ضابطہ بندی کرتے تھے۔ نئی پود کو سرے سے گھر کی درس گاہ ہی نصیب نہیں ہوتی ۔ مرد سارا دن معاش کے کولھو میں بیلوں کی طرح جتے رہتے ہیں اور رات کو جب تھکے ماندے گھر آتے ہیں تو انہیں اپنی سُدھ بُدھ نہیں رہتی۔ عورتیں الگ بیماری اور بچوں کی ریں ریں میں گھر سے بیزار اور موت کی طلبگار رہتی ہیں۔ ایسے میں کسی کو بچوں کی طرف نہ توجہ کا موقع نصیب ہوتا ہے نہ ذہن اس لائق رہتے ہیں۔ والدین کی اپنی زندگی کسی ضابطہ کی پابند نہیں رہتی تو بچوں کی زندگی میں باقاعدگی کیوں کر پیدا ہو جو جی چاہتا ہے اور جب جی چاہتا ہے، کھاتے اور مناسب نگرانی ورہنمائی نہ ہونے کے سبب اُن کی نہ صرف جسمانی صحت تباہ برباد ہوتی ہے بلکہ ذہنی وجنسی صحت بھی بے اعتدالی کی نذر ہو جاتی ہے۔ اور موقع پرست نیم حکیم اس صورت حال سے فائدہ اٹھا کر ایسے لوگوں کو خوب خوب بیوقوف بناتے اور ان کی رہی سہی صحت کو بھی تباہ کر ڈالتے ہیں۔

یہ ہے وہ صورت حال جو یہ تقاضہ کرتی ہے کہ ہمارے ارباب فکر وفن اس طرف توجہ دیں اور اس خلاء کو پُر کریں جو خاندانی نظام میں انتشار اور بڑے بوڑھوں کے تجربہ ورہنمائی سے محرومی کی وجہ سے پیدا ہو رہا ہے۔

اس سلسلے میں ہماری سب سے بڑی کمزوری جنسی مسائل ومعاملات ہیں۔ ایک طرف اخلاقی حدود اور احترام اور شرم وحیا کی بچی کھچی روایات کا اثر یہ ہے کہ ہم دنیا زمانے کے ہر مسئلے پر زبان کھول سکتے ہیں اور قلم اٹھا سکتے ہیں۔ لیکن یہ موضوع ایسا شجر ممنوع ہے کہ اُس کی طرف ادنیٰ سا اشارہ بھی طبائع لطیف پر گراں گزرتا ہے۔ اُدھر اسی تصویر کا دوسرا رُخ یہ ہے کہ سینما فحش لٹریچر اور روز افزوں عُریانی جذبات جنسی میں بے پناہ اشتعال پیدا کر کے ناقابلِ تصور بے اعتدالیوں اور برائیوں کا دروازہ کھول چکی ہے اور انجان وناتراشیدہ نئی پود نتائج وعواقب سے بے خبر بڑی تیزی کے ساتھ تباہی کے غار کی طرف پیش قدمی کر رہی ہے۔

اب ہمارے سامنے دو ہی راستے ہیں یا تو ہم بے جا قسم کی شرم میں پڑے رہیں اور زندگی کے اس اہم پہلو کو راز سربستہ ہی رکھنے پر مصر رہیں تاکہ ہم خود بھی اس کارگہ حیات میں ایک راز بن کر تاریخ کے اوراق میں مستور ہو جائیں اور یا یہ ہم حالات کے چیلنج کو پورے عزم واعتماد کے ساتھ قبول کریں اور نئی نسل کی اس طرح ذہنی تربیت کریں کہ جنس اس کے لیے راز سربستہ نہ ہو بلکہ زندگی میں بھی وہ اپنے بُرے اور بھلے میں امتیاز کرنے کے قابل ہو جائے اور اُسے یہ معلوم ہو کہ اُسے کن چیزوں کو قبول واختیار کرنا چاہیے اور کن چیزوں میں احتیاط واجتناب کی روشنی اختیار کرنی چاہیے۔

(بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

نظر بد سے بچنے اور دعا کی قبولیت کے لیے طاقت ور وظیفہ

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے آیئے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی مایوس کر دینے والی مشکلات فوری دور ہوں یقین جانیئے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزما کر خودکشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی ہنسی خوشی بسر کر رہے ہیں۔ قارئین! انشاء اللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف وعملیات ملاحظہ فرمائیں۔

کالی دنیا کالے عامل اور ازلی کالی مشکلات کا زوال اور قرآنی طاقت کا کمال

دعا کی قبولیت کے لیے

اگر کسی شخص کی تنخواہ کسی آقا پر چڑھ گئی ہو یا مزدور کی مزدوری کسی پر آتی اور وہ وصول نہ ہوتی ہو یا کسی شخص کو کوئی عمل یا ختم پڑھتے یا دعا مانگتے مدت گزر گئی ہو اور اُس کی دُعا قبول نہ ہوتی ہو۔ تین دن تک عشاء کی نماز کے بعد سات ہزار مرتبہ اس آیت شریف کو پڑھے انشاء اللہ مراد پوری ہوگی آیت شریف یہ ہے۔ نُصِيْبُ بِرَحْمَتِنَا مَنْ نَّشَآءُ وَلَا نُضِيْعُ اَجْرَ الْمُحْسِنِيْنَ O (سورۃ یوسف آیت نمبر 56) اگر تین روز میں کام نہ ہو تو سات دن تک پڑھے انشاء اللہ ضرور مقصود حاصل ہوگا۔

سفر میں خیر و عافیت کی دعا

اگر کوئی شخص مسافر ہو اور وہ یہ چاہے کہ اپنے گھر مع الخیر واپس جائے اور گھر والے بھی سب خیریت سے ملیں ایک ہزار مرتبہ اس آیت کو ہر روز پڑھے۔

فَاللّٰهُ خَيْرٌ حَافِظًا ص وَّهُوَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِيْنَ

(سورۃ یوسف آیت نمبر 64) عمل مجرب ہے۔

بچے کو نظر بد سے بچانے کا مجرب عمل

وَمَآ اُغْنِيْ عَنْكُمْ مِّنَ اللّٰهِ مِنْ شَيْءٍ ط اِنِ الْحُكْمُ اِلَّا لِلّٰهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُوْنَ ۔ (سورۃ یوسف آیت نمبر 67)

تین مرتبہ پڑھ کر بچہ پر دم کرنا یا یا زعفران سے لکھ کر گلے میں ڈالنا بدنظر سے قطعاً بچہ کو خدا کے فضل سے محفوظ رکھتا ہے۔ عمل مجرب ہے۔

خاتمہ بالخیر کے لیے

خاتمہ بالخیر ہونے کے لیے سات مرتبہ صبح کی نماز کے بعد سات مرتبہ عشاء کی نماز کے بعد اس آیت کا پڑھنا نہایت مفید ہے۔

فَاطِرَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وقف اَنْتَ وَلِيّٖ فِي الدُّنْيَا وَالْاٰخِرَةِ تَوَفَّنِيْ مُسْلِمًا وَّاَلْحِقْنِيْ بِالصّٰلِحِيْنَ O (سورۃ یوسف آیت نمبر 101)

غم کے رفع کرنے کے لیے تین مرتبہ روز سورہ یوسف کا پڑھنا نہایت مجرب ہے۔ ترکیب ختم کی یہ ہے کہ سات روزے رکھ کر سات سو دفعہ سورہ یوسف کا مع قید اعتکاف کے پڑھنا اکسیر اعظم ہے اور نہایت مجرب عمل ہے۔

توبہ کے اسباب

گناہوں سے پشیمانی و توبہ کے تین اسباب ہیں۔

(۱) جب عذاب الٰہی کا خوف دل پر غلبہ پاتا ہے اور برے افعال پر دل میں غم پیدا ہوتا ہے۔ (۲) نعمت الٰہی کی خواہش دل پر غالب آجائے اور یہ یقین کہ برے فعل اور اللہ تعالیٰ کی نافرمانی سے وہ نعمت حاصل نہیں ہوسکے گی۔ (۳) قیامت کے دن اللہ تعالیٰ اور تمام مخلوق کے سامنے اپنی بداعمالیوں کے بے نقاب ہونے کے تصور سے خائف ہو کر۔ ان میں سے پہلے کو تائب یعنی توبہ کرنے والا۔ دوسرے کو منیب یعنی اللہ تعالیٰ کی طرف انابت یا رجوع کرنیوالا اور تیسرے کو تواب یعنی اللہ تعالیٰ کی طرف بہت رجوع کرنے والا کہتے ہیں۔ جب کوئی شخص حسرت وندامت کی وجہ سے اپنی معصیت یاد کرے تو تائب ہوتا ہے اور جب کوئی شخص ارادہ کر کے گناہ کو یاد کرتا ہے تو گنہگار ہوتا ہے۔ کیونکہ گناہ کے کرنے میں اتنی حیرانی نہیں ہوتی جتنی کہ اس کا ارادہ کرنے میں (''توبہ کے کمالات'' ایک ایسی کتاب ہے جو اللہ سے ملنے کا راستہ بتاتی ہے۔ ضرور مطالعہ کریں)

بحیثیت مسلمان ہم جس با اخلاق نبیؐ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں۔ ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

حضرت محمد ﷺ کے دستور میں یہ تاکید بھی ہوئی تھی کہ جنگی قیدی جب تک مسلمانوں کی قید میں ہیں تو انہیں مفت خوراک اور لباس فراہم کیا جائے اور انہیں کسی قسم کی تکلیف نہ پہنچائی جائے کیونکہ خدا، جنگی قیدیوں کو ایذا پہنچانا پسند نہیں کرتا۔ مذکورہ آئین میں جنگی قیدیوں کے ساتھ حسن سلوک کرنے اور ان کی ضروریات کا خیال رکھنے کی اتنی تاکید کی گئی تھی کہ مسلمان اپنا کھانا اور کپڑے تک انہیں دے دیتے اور خود بھوکا رہنا گوارا کر لیتے کہ مبادا ان کا قیدی بھوکا، پیاسا یا برہنہ نہ رہ جائے۔

بہر طور جنگ بدر میں مسلمانوں کے غلبہ پا لینے کی خبر جیسے ہی مکہ پہنچی تو اہل مکہ نے ایک اور جنگ کے ذریعے مسلمانون سے انتقام لینے کا فیصلہ کر لیا۔ اہل مکہ میں سے ایک جس نے حضرت محمد ﷺ اور دیگر مسلمانوں سے بدلہ لینے کی ٹھائی وہ ابوسفیان تھا۔ جنگ بدر میں اس کا بیٹا سسر اور داماد مارے گئے تھے جبکہ دوسرا بیٹا مسلمانوں کے ہاتھوں اسیر ہو چکا تھا۔ لہٰذا ابوسفیان بھی مجبور تھا کہ اپنے بیٹے کی رہائی کے لیے چار ہزار درہم کا فدیہ ادا کرے۔

ابوسفیان نے یہ قسم اٹھائی کہ وہ جب تک مسلمانوں سے انتقام نہ لے لے تو اس وقت تک چین سے نہیں بیٹھے گا اور نہ ہی اپنی بیوی کے ساتھ مباشرت کرے گا۔ ابوسفیان کی بیوی نے بھی جم غفیر کے سامنے قسم کھائی کہ اگر اس کے بیٹے، باپ اور بھائی کا قاتل اس کے ہاتھ لگ جائے تو وہ اس کا کلیجہ نکال کر چبا ڈالے گی۔ اس نے یہ بھی اعلان کیا کہ اگر اس کے بیٹے، باپ اور بھائی کے قاتل کئی لوگ ہوئے تو وہ ان سب کے کان، ناک اور زبان کاٹ کر ان سے ہار بنائے گی اور جس دن اسلام کو شکست ہوگی تو وہ یہ ہار گلے میں ڈال کر میدان جنگ میں ناچے گی۔ آقا ﷺ غیر مسلم مسلمانوں کے لیے کیا سوچتے تھے اور آقا ﷺ ہمیں ان کے ساتھ کتنی نرمی کا سبق دیتے ہیں۔

اسے قبر نے بھی قبول نہ کیا

(ممتاز احمد تنیم)

وہ منظر اتنا بھیانک اور خوفناک تھا کہ اسے دیکھ کر میری ٹانگیں کانپنے لگیں۔ میں اگر قبرستان کے گرد بنی ہوئی لوہے کی جالیاں نہ تھام لیتا، تو زمین پر میرا گرا جانا یقینی تھا۔ ایک تو ملگجی روشنی جس میں اندھیرے کا عنصر غالب تھا، دوسرے رات بھر کی چھائی ہوئی دھند کی تہ جس نے زمین کے اوپر چادر سی تان رکھی تھی۔ سب سے بڑھ کر قبرستان کی ویرانی! ان سب نے ماحول پراسرار بنا دیا تھا۔ نجانے ہم لوگ قبروں اور قبرستانوں سے کیوں ڈرتے ہیں حالانکہ ایک نہ ایک روز ہمیں یہیں آنا ہے۔ خیر اس دھند اور نیم روشنی میں جب میری نظر اس لاش نما چیز پر پڑی، تو میری ٹانگیں کانپ گئیں۔ دو جسیم کتے اسے بھنبھوڑنے کے لیے آپس میں لڑ رہے تھے۔ یہ منظر میں نے والدین اور دیگر مدفون اعزا کے لیے فاتحہ پڑھنے کے بعد دیکھا۔

میں عام دنوں میں فجر کی نماز پڑھ کر ہاتھ میں تسبیح لیے ورد کرتا ہوا باغ کی طرف جایا کرتا تا کہ سیر کے بعد دن بھر تر و تازہ رہوں اور اپنے فرائض صحیح ادا کر سکوں مگر ہر جمعہ کی صبح فاتحہ خوانی کے لیے قبرستان آنا میرا معمول تھا۔ اسی معمول کے مطابق اس روز جب میں دعا کے بعد اپنے ہاتھ منہ پر پھیر کر پلٹنے لگا، تو انگلیوں کی جھری میں سے مجھے وہ خوفناک منظر نظر آیا۔ جتنی دیر میں میرا بری طرح بھڑ کتا دل معمول پر آیا اتنے میں اندھیرا چھٹ گیا اور روشنی اتنی ہوگئی کہ دھند نما غبار کی تہ کے باوجود بیس پچیس میٹر تک کا منظر صاف نظر آنے لگا۔ میں ابھی سوچ ہی رہا تھا کہ کیا کروں کہ اتنے میں ایک اور صاحب میرے قریب سے گزرے۔ میں نے انہیں پہچان لیا، یہ بٹ صاحب تھے جو عموماً صبح کی سیر کے دوران باغ میں مل جایا کرتے۔ میں نے انہیں آواز دی: ''بٹ صاحب! ذرا بات سنیے۔'' وہ میرے قریب آئے اور حیرت سے بولے ''ارے ندیم صاحب! آپ کی طبیعت تو ٹھیک ہے؟ آپ کا رنگ زرد ہو رہا ہے۔'' میں نے پیشانی سے پسینہ پونچھ کر ان کا بازو مضبوطی سے تھاما اور اس کفن پوش لاش کی طرف اشارہ کیا۔ بٹ صاحب بھی یہ منظر دیکھ کر بری طرح گھبرائے مگر ایک دوسرے کے سہارے ہماری ہمت بندھی۔ ہم دونوں قدم بہ قدم لاش کی طرف بڑھے۔ ہمیں اپنی طرف آتا دیکھ کر کتے غرائے مگر بٹ صاحب نے جب ہاتھ کی چھڑی ان کی طرف گھمائی، تو وہ چند قدم پیچھے ہٹ گئے۔ ادھر میں نے ٹوٹی ہوئی اینٹ اٹھا کر کتوں کی طرف پھینکی، تو وہ بھاگ گئے۔

ہم دونوں مزید قریب جانے سے گھبرا رہے تھے کیونکہ کتوں نے پاؤں کیطر سے کفن کے چیتھڑے اڑا دیے تھے اور میت کے پاؤں ننگے ہو چکے تھے۔ ابھی ہم اسی سوچ میں مبتلا تھے کہ گورکن ہاتھ میں پھاوڑا لیے ہمارے پاس آ کھڑا ہوا۔ ''یہ کس کی لاش ہے بھائی؟'' بٹ صاحب نے گورکن سے پوچھا۔ پیشتر اس کے وہ جواب دیتا، ناگہاں میری نظر ایک قبر پر پڑی۔ اس کی ساری مٹی باہر نکلی ہوئی تھی یہاں تک کہ سیمنٹ کی وہ سلیں جو لحد کو بند کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہیں، خاصی وزنی ہونے کے باوجود کھدی ہوئی قبر کے باہر پڑی تھیں۔ ''بٹ صاحب! یہ قبر تو ابھی پرسوں ہی آباد ہوئی تھی۔'' میں نے حیرت سے کہا۔ ''کیا مطب؟'' ''ہاں یہی قبر ہے جس میں میرے پڑوسی، بچپن اور جوانی کے دوست عدنان کو بروز بدھ دفن کیا گیا تھا۔''

گورکن کے آجانے سے ہمارے حوصلے بڑھے اور ہم تینوں آگے چلے۔ گورکن نے غیر یقینی انداز میں پہلے ادھڑی ہوئی قبر اور میت کو دیکھا پھر ہمت کر کے میت کا چہرہ دیکھا۔ اگر بٹ صاحب نہ ہوتے تو، میں یقیناً بے ہوش ہو جاتا۔ میت کی آنکھیں ابل کر حلقوں سے باہر آچکی تھیں، منہ سور کی تھوتھنی کی طرح آگے کو نکلا ہوا تھا۔ رنگ کوئلے کی طرح سیاہ ہو چکا تھا، دانت باہر کی طرف نکلے ہوئے تھے۔ اگر میں اس کی پیشانی کا آتش زدہ نشان نہ دیکھتا، تو کبھی یقین نہ کرتا کہ یہ عدنان ہی کی لاش ہے۔

بٹ صاحب اونچی آواز میں استغفار پڑھنے لگے اور ساتھ ساتھ مجھے حوصلہ دینے کے لیے تھپکیاں دیتے رہے۔ گورکن نے جلدی سے میت کا منہ ڈھانپ کر باندھا، پاؤں کی طرف کا کفن صحیح کیا اور پوچھا ''باؤ جی! میرے لیے کیا حکم ہے؟'' بٹ صاحب میرا اور میں نے اُن کا منہ تکنے لگا۔ آخر بٹ صاحب بولے ''مہربانی کرو اور اسے دوبارہ لحد میں اتار دو۔'' ''اچھا جی!'' گورکن نے جواب دیا اور ساتھ ہی قبرستان کے ایک کونے میں بنی اپنی کوٹھڑی کی طرف رخ کر کے کسی کو آواز دی۔ چار پانچ منٹ بعد دو نوجوان نمودار ہوئے جو شاید گورکن کے بیٹے تھے۔ ان تینوں نے مل کر میت اٹھائی، اسی ادھڑی ہوئی قبر میں لٹا کر سلیں جمائیں اور مٹی ڈال دی۔ اس سارے عمل میں آدھ گھنٹہ صرف ہو گیا۔ میں نے جیب میں ہاتھ ڈالا۔ سو سو کے دو نوٹ نکالے گورکن کو دیے اور کہا ''فی الحال میرے پاس یہی ہیں۔ میں دوپہر تک مزید دو سو روپے تمہیں دے جاؤں گا۔'' اب ہم دونوں محلے دار ایک دوسرے کو سہارا دیتے ہوئے تھکے تھکے قدموں سے واپس مڑے۔ اس روز میں صدمے کے باعث دفتر بھی نہیں جا سکا اور فون پر اپنے نہ آنے کی اطلاع کر دی۔ میری امی اور بیگم نے میری حالت غیر دیکھی، تو پریشان ہوگئیں۔ (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر پڑھیں)

کلونجی اور بالوں کے الجھے مسائل

میں نے آپ سے کلونجی کی کتاب ''کلونجی کے کرشمات'' منگوائی ساتھ ہی طب نبوی ہیئر آئل بھی منگوایا۔ کلونجی کے حیرت انگیز کمالات پڑھے۔ حیران ہوئی یقین جانیے میں نے ایک ہی نشست میں تمام کتاب پڑھ ڈالی۔ اتنی دلچسپ اور کامیاب کتاب کہ مجھے اس دوران نہ پیاس لگی اور نہ ادھر ادھر نظر گئی۔ حالانکہ مطالعہ کے دوران میں بہت پانی پیتی ہوں۔ یہ میری پرانی عادت ہے۔ پھر نا معلوم میرے دل میں کیا آیا میں نے پوری بوتل ہیئر آئل میں خالص کلونجی 20 گرام نہایت باریک پیس کر تیل میں حل کر لیا اور پھر یہ تیل لگانا شروع کیا۔ میرے بالوں سے اس تیل میں اتنا فائدہ ہوا کہ میں گمان نہیں کر سکتی۔ بال گرنے بند ہو گئے۔ نئے اگنے لگے، سفید سیاہ ہونے لگے۔ دوشاخے بال تندرست ہو گئے۔ سر کی خشکی بالکل جڑ سے اکھڑ گئی ابھی بھی میں یہ تیل لگا رہی ہوں (**''کلونجی کے کرشمات''** کتاب جس میں طبی، سائنسی کرشمے ہی کرشمے ہیں آج ہی مطالعہ کریں)

(پروفیسر فریدہ گل۔۔ فیصل آباد)

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

ایمان کی علامت

(فوزیہ قریشی...... سکھر)

خواب: میں نے دیکھا کہ آسمان پر کلمۂ شہادت لکھا ہے۔ اور یہ کلمہ مجھے میری بڑی بہن نے دکھایا ہے وہ مجھ سے کہہ رہی ہیں کہ دیکھو آسمان پر کلمہ لکھا ہوا ہے پہلے تو میں کمرے کی کھڑکی سے آسمان پر دیکھتی ہوں۔ تو کلمہ آسمان پر لکھا ہوا ہوتا ہے میں کچھ گھبرائے ہوئے اور کچھ خوشی کے جذبات کے ساتھ کلمۂ شہادت تقریباً دو یا تین دفعہ پڑھتی ہوں اور جب میں اوپر کھلی چھت پر جا کر دیکھتی ہوں تو آسمان صاف ہو جاتا ہے۔ ایک خاص بات ہے وہ یہ کہ یہ کلمہ آسمان پر میں دیکھتی ہوں اور گھر کے دوسرے افراد میں سے کوئی بھی کلمہ لکھا ہوا نہیں دیکھتا اور نہ ہی کوئی پڑھتا ہے سب اپنے گھر کے کاموں میں مصروف ہوتے ہیں حالانکہ میری بہن کی آواز سب لوگ سنتے ہیں لیکن کلمہ پڑھتے ہوئے میں کچھ گھبراتی ہوں کہ یہ آسمان پر کیسے نظر آ گیا؟

تعبیر: ماشاء اللہ اس سچے کلام کا یہ مظاہرہ آپ کے ایمان کی علامت ہے اور آپ کی باطنی استعداد اور اصلاح، فلاح کا اشارہ ہے کہ اگر آپ کلمہ ایمان پر محنت کریں تو آپ کو بلند مقام عطا کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے آپ کسی محقق بزرگ سے رہنمائی لیں البتہ فوری طور پر روزانہ ایک ہزار کلمہ شریف کا ورد شروع کر دیں انشاء اللہ نفع ہوگا۔ واللہ اعلم

ملک کا سربراہ

(عاصمہ...........کراچی)

خواب: میں اکثر یہ خواب دیکھتی ہوں کہ بہت تیز زلزلہ آتا ہے میں اور میرے اردگرد جو کوئی بھی موجود ہوتا ہے۔ گھبرا کر بھاگتے ہیں ہم پیدل بھاگ کر یا گاڑی میں بیٹھ کر اپنی جان بچا لیتے ہیں اور ہمیں کوئی نقصان نہیں پہنچتا کبھی کبھی میں لاوا نکلتا ہوا بھی دیکھتی ہوں یہ خواب میں کئی بار رات کو دیکھ چکی ہوں کبھی ہم گھر میں ہوتے ہیں اور کبھی کسی سبزہ زار میں۔

تعبیر: آپ کا خواب اس بات کی علامت ہے کہ ملک کے سربراہ کے کسی گناہ کی پاداش میں پوری قوم اللہ کے غضب و غصہ کا شکار ہوگی اور ہر طرف افراتفری کا سماں ہوگا ظاہری باطنی خسارے آگھیریں گے جب تک قوم مع سربراہ کے مجموعی طور پر توبہ تائب نہ ہوگی اللہ کا غصہ ٹھنڈا نہ ہوگا اللہ توبہ کی توفیق عطا کرے۔

2۔ میں اکثر خواب میں خوبصورت اور بہت گہری جھیل دیکھتی ہوں مگر مجھے ڈر ہوتا ہے۔ کہ کہیں میں اس میں ڈوب نہ جاؤں کبھی تالاب دیکھتی ہوں کہ ہم بہت خوشی خوشی اس میں تیرا کی کر رہے ہیں اور ایک دفعہ میں پانی میں مگرمچھ بھی دیکھے تھے۔

تعبیر: خواب میں پانی دیکھنا مال و دولت کے اضافے کی علامت ہے بشرطیکہ آپ اس پانی میں ڈوبیں نہیں لیکن اگر ڈوب جائیں تو اچھا نہیں نیز مگرمچھ دیکھنا بدزبان دشمن کا اشارہ ہے اس لیے آپ دو رکعات نماز توبہ پڑھ کر اپنے گناہوں کی توبہ کریں انشاء اللہ کوئی نقصان نہیں پہنچا سکے گا۔

خواب مبارک ہو

(صادق حسین............بہاولپور)

خواب: میں نے خواب میں دیکھا ہے کہ میں اور میرا دوست دونوں جا رہے ہیں۔ ایک درخت آتا ہے۔ جب ہم اس درخت کے پاس جاتے ہیں تو اس کے نیچے بہت سارے بکھرے ہوئے پیسے پڑے ہیں وہ پیسے صرف مجھے ہی نظر آ رہے ہیں میں وہ پیسے اٹھانے جھکا تو وہاں سونے کی زنجیر اور لاکٹ بھی پڑے ہوئے ہیں۔ میں نے پیسے اور زنجیر اٹھا لی آگے جا کر میں نے کچھ پیسے بچوں کو دے دیئے اور زنجیر اپنے پاس رکھ لی۔

تعبیر: یہ خواب آپ کے لیے مبارک ہو گیا اس لئے کہ اگر آپ یہ پیسے بچوں کو نہ دیتے تو آپ کا کسی مصیبت میں گرفتار ہونے کا خطرہ ہو جاتا اور آپ کسی لڑائی جھگڑے میں بہت پریشان ہوتے لیکن اللہ کی رحمت سے آپ کو اس آفت سے بچا لیا گیا ہے اور سونے کی شکل میں خوشحال زندگی کا اشارہ کر دیا گیا ہے۔ فقط واللہ واعلم

دولت نصیب ہوگی

(صوبیہ رفیع اللہ ...... حیدرآباد)

4 ہفتوں کی بات ہے کہ میں اپنی خالہ جان کے گھر گئی ہم سب چھت پر سوئے، چاند میری آنکھوں کے سامنے تھا۔ خواب میں دیکھا کہ چاند بالکل باریک جیسے چاندرات کو باریک ہوتا ہے۔ اور میں کوئی دعا اللہ سے کر رہی ہوں۔ وہ دعا یاد نہیں۔

تعبیر: انشاء اللہ آپ کو ہدایت و استقامت کی دولت نصیب ہوگی اور آپ کی دینی حالت سدھر جائے گی۔

ملک و ملت کی خدمت

(عبدالمجید ...... پشاور)

میں نے خواب میں دیکھا میں اتنے بلند پہاڑ پر چڑھ گیا تھا بعد میں جب ہم نے نیچے دیکھا تو میں خوفزدہ ہو کر بہت زیادہ ڈر گیا کیونکہ ہم پہاڑ پر چڑھنے سے قاصر تھے بوجہ آنکھوں کے آگے آنے والے اندھیرے کے پہاڑ آسمان سے تھوڑا نیچے تھا۔ مجھے خواب میں پہاڑ نظر آتا ہے۔ ہمیشہ میں پہاڑ پر چڑھ جاتا ہوں لیکن بعد میں خوف کی وجہ سے بیدار ہو جاتا ہوں۔

تعبیر: ماشاء اللہ آپ کا خواب بہت مبارک ہے۔ آپ کے اپنے مقصد و مراد میں کامیابی کا اشارہ ہے اور کسی بلند پایہ روحانی شخصیت سے محبت کے تعلق کی علامت ہے۔ جس کی وجہ سے آپ کی عزت و مرتبہ میں اضافہ ہوگا۔ اس لئے آپ سے گزارش ہے کہ آپ کسی متبع سنت شیخ کامل سے روحانی تعلق قائم کر کے ان کی ہدایت کے مطابق اپنی زندگی کی راہوں کو ہموار کریں۔ انشاء اللہ کامیابیاں آپ کے قدم چومیں گی اور ملک و ملت کی خدمت آپ کے حصے میں آئے گی۔

بزرگوں کا ادب

(ریاض احمد۔۔۔۔فیصل آباد)

میں نے خواب میں دیکھا کہ میں اپنے والدین کے ساتھ اپنے مرحوم نانا کے گھر گیا ہوا ہوں۔ میرے نانا اور نانی ایک چارپائی پر اکٹھے بیٹھے ہوئے ہیں۔ اتنے میں میرے نانا میری طرف منہ کر کے پوچھتے ہیں تم کون سی کلاس میں ہو۔ میں کہا دسویں جماعت میں۔ یہ سن کر میرے نانا کہتے ہیں پھر تو میں تمہیں دو روپے میٹر والا کپڑا لے دوں گا۔ میں یہ سن کر ہنس پڑا اور نانا سے کہا کہ دو روپے میٹر والا کوئی کپڑا نہیں ملتا۔ اتنے میں میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

تعبیر: آپ کے نانا کا آپ کو پیشکش کرنا بہت اچھا ہے اور آپ کی ظاہری نعمتوں میں اضافے کا اشارہ ہے بشرطیکہ آپ اپنے نانا مرحوم کے حق میں خوب ایصال ثواب کریں اور اپنے بڑے بزرگوں کا ادب لازم پکڑ لیں اور ان کے ساتھ گفتگو میں جرح وقدح کا وتیرہ چھوڑ دیں۔

سدا جوان اور گلبہار رہنے کی ورزشیں

مرسلہ: عبدالرحمٰن

جوانی کے زمانے میں جھک کر آپ اپنے ہاتھوں کی انگلیوں سے پیروں کی انگلیوں کو بہ آسانی چھو لیتے ہیں۔ معمر حضرات کے لیے ایسا کرنا انتہائی مشکل اور بعض کے لیے ناممکن ہوتا ہے۔

بدنی حرکت کے لیے لچک انتہائی اہم ہے۔ لچک ختم ہونے سے بدن کی کئی بدنی حرکتیں محدود ہوجاتی ہیں۔ اگر حرکت کی بھی جائے تو درد محسوس ہوتا ہے، نارتھ ٹیکساس یونیورسٹی کے ایسوسی ایٹ پروفیسر ولیم کارنیلئس کہتے ہیں، جوں جوں لوگوں کی حرکت کم ہوتی ہے، ان کی لچک بھی کم ہوجاتی ہے اور حادثات کے واقعات میں اضافہ ہوجاتا ہے۔

خوشخبری کی بات یہ ہے کہ بہت کچھ لچک دوبارہ پیدا کی جاسکتی ہے۔ بدن کے سخت ہونے کا مطلب ہے کہ آپ کی جسمانی حرکت اور اس کے نتیجے میں زندگی محدود ہوگئی ہے۔ ساؤتھ ویسٹ میسوری اسٹیٹ یونی ورسٹی، اسپرنگ فیلڈ کے پروفیسر ڈینس ہمفری کہتے ہیں کہ لچک سے ہڈیوں اور جوڑوں میں وزن کی برابر تقسیم ہوتی ہے۔ حرکت نہ ہونے سے بندھن والی بافتیں (ٹشوز) جو عضلات کے اردگرد ہوتی ہے۔ سخت ہوجاتی ہے اور عضلات اور جوڑوں کی طرف خون کے پورے بہاؤ کو روکتی ہیں۔ چنانچہ جوڑنے کے بندھن اور جوڑوں کو آکسیجن نہیں ملتی اور وہ سخت ہوجاتے ہیں۔

جن لوگوں کی بدنی لچک کم ہوجاتی ہے ان کو کولھوں، ٹانگوں اور کمر میں چوٹ لگنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ کمر ٹیڑھی ہوجاتی ہے اور کولھے آگے کو کھسک جاتے ہیں۔

ورزشیں:۔ ورزشوں میں آہستہ آہستہ آگے بڑھنا ہے، ہر کام ایک ہی دم میں نہیں ہوجاتا۔ اس کے لیے صبر کی ضرورت ہوتی ہے۔ کسی عضو پر زور اور دباؤ نہیں ڈالنا چاہیے، جب اعضا کو پھیلانے کی ورزشیں کی جائیں تو عضو کو پھیلاتے وقت سانس کو خارج کریں اور اس کے چھوڑتے وقت سانس لیں۔ ڈھیلے کپڑے پہنیں اور ان ورزشوں سے پہلے پیٹ بھر کر کھانا نہ کھائیں۔

(۱) پیروں کی انگلیوں کو چھونا:۔ فرش پر بیٹھ کر اپنی دونوں ٹانگیں اپنے سامنے پھیلا دیں۔ دونوں پیر ایک دوسرے کے قریب رکھیں۔ اب اپنے بازو سامنے پھیلا کر پیروں کی انگلیوں کو چھونے کی کوشش کریں۔ اس عمل کے دوران سانس کو خارج کریں۔ یہ کام جھٹکے سے نہ کریں۔ آہستہ آہستہ یہ مشق چند بار کریں۔

(۲) ٹانگوں کو اوپر بلند کرنا:۔ فرش پر کمر کے بل لیٹ جائیں۔ ایک ٹانگ کو عموداً بلند کریں۔ گھٹنے کو موڑیں نہیں۔ دوسری ٹانگ کو کچھ اپنی طرف کھینچ کر گھٹنے کو اوپر اور پیروں کو فرش پر رکھیں۔ پھر بلند کی ہوئی ٹانگ کو سر کی طرف لے جانے کی کوشش کریں، لیکن اسے موڑیں نہیں۔ اس عمل میں سانس خارج کریں۔ سر کی طرف ٹانگ جتنی جاسکتی ہے اتنی لے جائیں۔ پھر آرام کریں۔ پھر دوسری ٹانگ سے یہی ورزش کریں۔ دو تین بار کافی ہے۔

(۳) ٹانگوں کو موڑ کر چھاتی کی طرف لانا:۔ فرش پر لیٹ جائیں، کمر کے بل۔ دونوں ٹانگوں کو موڑ کر چھاتی اور پیٹ کے قریب لاکر بازوؤں سے ان کے اردگرد گھیرا ڈال کر جکڑ لیں۔ اس عمل میں سانس خارج کریں۔ زور لگانے اور جھٹکے سے یہ کام کرنے کی ضرورت نہیں۔ چند بار ایسا کریں۔

(۴) دھڑ کو دائیں بائیں گھمانا:۔ یہ ورزش کھڑے کھڑے اور بیٹھے بیٹھے دونوں طرح ہوسکتی ہے، کولھوں پر ہاتھ رکھیں اور دھڑ کو آہستہ آہستہ دائیں طرف گھمائیں۔ اس عمل میں سانس کو خارج کریں۔ پھر ایسا ہی بائیں طرف گھمائیں۔

(۵) رانوں کی ورزش:۔ دیوار پر دایاں ہاتھ رکھ کر کھڑے ہوجائیں۔ بائیں بازو سے بائیں پیر کو پکڑ کر کولھوں تک لائیں۔ ران کو تنا ہوا رکھیں۔ آہستہ آہستہ کریں اور سانس کو خارج کریں۔ پھر دیوار پر بایاں ہاتھ رکھ کر دائیں بازو سے دائیں پیر کو کولھوں تک لائیں۔ دو تین بار کافی ہے۔

(۶) سر کو کندھوں کی طرف جھکانا:۔ کھڑے یا بیٹھے، سر کو دائیں کندھے کی طرف جھکائیں۔ اس عمل میں سانس کو خارج کریں۔ پھر ایسا ہی دوسری طرف کریں۔ سر کو آگے یا پیچھے نہ جھکائیں۔

(۷) پیروں کو دائیں بائیں موڑنا:۔ ایک تکیہ لے کر کرسی پر بیٹھ جائیں۔ ٹانگوں کو اوپر کھینچ کر گھٹنوں کی اندرونی طرف تکیہ اس طرح رکھیں کہ آپ کے دونوں پیر آزادی سے لٹکنے لگیں۔ اب پہلے بائیں پیر کو بائیں طرف گھمائیں۔ ایسا کرنے کے بعد پیروں کی انگلیاں اوپر کو رکھیں تاکہ پیر کا تلوا بھی پھیل جائے۔ پھر یہی عمل دوسرے پیر سے کریں۔

(۸) گردن کی ورزش:۔ جو لوگ کمپیوٹر پر کام کرتے ہیں اور گردن آگے جھکی رہتی ہے، ان کے لیے یہ ورزش اچھی ہے۔ دن میں ایک دو مرتبہ کسی دیوار کے ساتھ کمر لگا کر بیٹھ جائیں (یا کھڑے ہوجائیں) سر کو سیدھا اور دیوار کے ساتھ لگا کر رکھیں، ٹھوڑی کو نیچے دبا کر رکھیں۔ چند بار ایسا کریں۔

(۹) بازوؤں کی ورزش:۔ بیٹھے ہوئے ایک بازو کو سر کے اوپر سے گردن کی طرف لے جائیں اور گردن کو چھونے کی کوشش کریں۔ پھر بازو کو کندھے کے اوپر کی پچھلی طرف لے جاکر کمر کو چھوئیں۔ دونوں بازوؤں سے ایسا دس دس بار کریں۔

(۱۰) بازوؤں کی دوسری ورزش:۔ دونوں بازو سر کے اوپر بلند کریں اور ہاتھوں کی ہتھیلیاں جوڑ کر رکھیں۔ بازوؤں کو جتنا بلند لے جاسکتے ہیں، لے جائیں اور پھر ذرا پچھلی طرف بھی۔ چند بار ایسا کریں۔

(۱۱) کندھوں کی ورزش:۔ بیٹھے بیٹھے کندھوں کو اوپر اٹھائیں پھر نیچے لائیں۔ چند بار ایسا کریں۔

اگر باقاعدگی سے آپ یہ ورزشیں کرتے رہیں تو آپ کو لطف بھی آئے گا اور ان شاء اللہ آپ کی کھوئی ہوئی لچک بڑی حد تک لوٹ آئے گی۔

(بقیہ: چائے کے فوائد و نقصانات)

جس سے حواس میں چستی محسوس ہونے لگتی ہے۔ ☆ نیند اور غنودگی کے غلبے میں چائے کا استعمال مفید ہے۔ ☆ چائے کے استعمال سے مثانہ کمزور ہوجاتا ہے۔ اور بار بار پیشاب آنے کی شکایت ہوجاتی ہے۔ ☆ چائے قوت مردانہ کو کمزور کرتی ہے، منی کو خراب اور جریان، احتلام، سرعت انزال کے عوارض پیدا کرتی ہے۔ ☆ چائے کی کثرت چہرے کی رنگت پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ اور چہرہ زرد ہوجاتا ہے۔ ☆ چائے کے مسلسل استعمال سے قوت سامعہ کمزور ہوجاتی ہے۔ کانوں میں مختلف قسم کی آوازیں پیدا ہوتی ہیں۔ ☆ سبز چائے کے استعمال سے بھورے بال کالے ہوجاتے ہیں۔ ☆ چائے کی پتی کی پلٹس زخمی آنکھ پر باندھنا بے حد مفید ہوتا ہے۔ ☆ سبز چائے میں اگر لیموں کا رس نچوڑ کا پیا جائے تو بلغم کو دور کرتی ہے۔ ☆ گرم چائے جوڑوں کو توانائی بخشتی ہے۔

بہر حال چائے کے اتنے فوائد نہیں جتنے اس کے نقصانات ہیں۔ اس لیے کوشش کرنی چاہیے کہ چائے کا کم از کم استعمال کیا جائے۔ آج کل مہمان داری میں چائے ایک لازمی جز کی حیثیت رکھتی ہے۔ دفتروں کو لیجئے تو اکثر آنے جانے والے اور میٹنگوں میں چائے سے تواضع کا عام رواج ہے۔ ہمیں چاہیے کہ اپنی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے اسے اعتدال سے استعمال کریں۔

خاموشی

حضرت علی المرتضیٰ کرم اللہ وجہہ کے خادم قنبر کو کسی نے گالی دی۔ آپؓ سن رہے تھے قنبر سے بلند آواز میں فرمایا: اے قنبر گالی دینے والے کو چھوڑ دو اور اس کو بھلا دو۔ اس طرح تو رحمٰن کو راضی کرلے گا اور شیطان غضب ناک ہوگا۔ گالی دینے والے کی یہ سزا ہے کیونکہ بیوقوف کی یہی سزا ہے کہ اس سے الجھنے کی بجائے خاموشی اختیار کی جائے (مرسلہ: رفعت صاحبہ۔ فیصل آباد)

قارئین کی خصوصی تحریریں

عبقری کے قارئین! آپ بھی حکیم صاحب کی ایک کتاب انعام میں پاسکتے ہیں عبقری کے لیے شانداراور جاندارتحریر بھجوائیں۔ہاں تحریرعبقری کے معیار کی ہو۔اول آنے والے کو یہ انعام ارسال کیا جائیگا۔اپنا مکمل پتہ لکھنا نہ بھولیں

نزلہ زکام بھگانے کے ٹوٹکے

(بنت طارق۔۔۔گوجرانوالہ)

کہتے ہیں کہ زکام واحد بیماری ہے جس کا شکار انسان کے علاوہ جانور بھی ہوتے ہیں مثلاً بندروں، بھیڑوں اور بکریوں کو بھی زکام میں مبتلا ہوتے دیکھا گیا ہے، ''بی مینڈ کی'' زکام تو خاصا مشہور ہے، زکام کے بارے میں یہ بھی کہا جاسکتا ہے کہ اس کا علاج کیا جائے تو دو ہفتے میں ختم ہو جاتا ہے۔اور اگر نہ کیا جائے تو پندرہ دن؟ کیا...... سمجھے......؟

ہم آپ کی خدمت میں زکام سے نجات کے لیے چند ٹوٹکے پیش کرر ہے ہیں کبھی آزما کر دیکھئے۔

☆ ایک گلاس دودھ کو جوش دلائیں اور اس ابلتے دودھ میں ایک دیسی انڈہ پھینٹ کر ڈال دیں ساتھ ہی چولہے سے ہٹالیں، اس دودھ میں حسب ذائقہ چینی ڈال کر گرم گرم چائے کی طرح نوش کریں کم از کم تین دن ایسا کریں، شدید زکام ہو تو ایک پاؤ نیم گرم دودھ میں ہلدی اور کالی مرچ دو دو ماشے ملا کر پینے سے ایک دو دن میں صحت یابی ہو جاتی ہے سردی کی وجہ سے ہونیوالے نزلے میں بے حد مفید ہے ☆بھاپ لینا بھی ایک مؤثر طریقہ علاج ہے بھاپ کی گرمی اور نرمی سے متاثرہ شریانوں کو سکون ملتا ہے ☆ سنگترے اور مالٹے کا استعمال بھی زکام میں افاقے کا سبب ہے اگرچہ دونوں ترش ہوں ☆جو خواتین مستقل نزلے زکام کی مریض ہیں اور ان کے سر کے بال بھی نزلے کی وجہ سے سفید ہورہے ہیں۔تو ان کے لیے ایک مفید نسخہ ہے

ھوالشافی: تخم اندرائن 20 تولہ اور ملکنگنی 20 تولہ کو موٹا موٹا کوٹ کر دو سیر پانی میں ڈال کر پکائیں۔جب پانی آدھا رہ جائے تو اس میں ایک سیر میٹھا تیل ڈال کر پکائیں جب تمام پانی جل جائے اور صرف تیل باقی رہے تو اسے چھان کر حفاظت سے شیشی میں رکھ لیں، بوقت ضرورت سر پر لگائیں یہ نزلے زکام کے لیے بھی مفید ہے اور بالوں کو بھی سفید ہونے سے روکتا ہے۔

طبیب کی ذہانت

(شوکت علی اسلام گڑھ میرپوری۔۔۔آزاد کشمیر)

''ہم سے ابوادریس الخوانی نے ذکر کیا ہے میں نے محمد بن ادریس شافعیؒ سے سنا کہ فرماتے تھے کی کوئی موٹا آدمی اچھا نہیں ہوتا بجز اس کے کہ (امام) محمد بن الحسن (جیسا) ہو آپ سے وجہ پوچھی گئی تو فرمایا کہ ایک صاحب عقل ان دو خصلتوں میں سے کسی ایک سے خالی نہیں ہوتا یا تو وہ آخرت کا اور جہاں اس کو اس دنیا سے لوٹ کر جانا ہے اس کا اہتمام کرے گا اور یا اپنی دنیا اور راحت زندگی کا اہتمام کرے گا اور چربی فکر اور غم کے ہوتے ہوئے نہیں جمتی ۔ جب کسی شخص میں دونوں باتیں نہ ہوں تو وہ چوپاؤں کی حد میں داخل ہے اس کی چربی جمتی رہے گی اور وہ پھولتا اور موٹا ہوتا رہے گا۔

پھر آپ نے یہ قصہ سنایا کہ پچھلے زمانہ میں ایک بادشاہ تھا اور وہ بہت موٹا تھا اس کے بدن پر بہت چربی چڑھی ہوئی تھی اور اپنے کاموں سے معذور ہو گیا تھا۔اس نے اطباء کو جمع کیا اور کہا کہ کوئی مناسب تدبیر کرو کہ میرے اس گوشت میں کمی ہو کر بدن ہلکا ہو جائے۔لیکن وہ کچھ نہ کر سکے پھر ایک ایسا شخص اس کے لیے تجویز کیا گیا۔جو صاحب عقل و ادب اور طبیب حاذق تھا۔تو بادشاہ نے اس کو بلا کر حالت سے باخبر کیا اور کہا کہ میرا علاج کر دو میں تم کو مالدار کر دوں گا۔اس نے کہا اللہ بادشاہ کا بھلا کرے میں ستارہ شناس طبیب ہوں۔ مجھے مہلت دیجئے کہ میں آج کی رات آپ کے ستاروں پر غور کر کے دیکھوں کہ کونسی دوا آپ کے ستارے کے موافق ہے وہ ہی آپ کو پلائی جائے گی۔پھر وہ اگلے دن حاضر ہوا۔ اور بولا کہ اے بادشاہ مجھے امن دیا جائے ۔ بادشاہ نے کہا امن دیا گیا۔حکیم نے کہا میں نے آپ کے ستاروں کو دیکھا وہ اس پر دلالت کرتے ہیں آپ کی عمر میں سے صرف ایک ماہ باقی رہ گیا ہے اب اگر آپ چاہیں تو میں علاج شروع کروں اور اگر آپ اس کی وضاحت چاہتے ہیں تو مجھے اپنے یہاں قید کر لیجئے۔اگر میرے قول کی حقیقت قابلِ قبول ہو تو چھوڑ دیجئے ۔ بادشاہ نے اس کو قید کر دیا۔ اور سب تفریحات بالائے طاق رکھیں اور لوگوں سے الگ رہنا اختیار کر لیا اور گوشہ نشین ہو گیا۔تنہا رہنے کا اہتمام کرنے لگا۔ جوں جوں دن گزرتے گئے اس کا غم زیادہ ہوتا گیا۔یہاں تک کہ اس کا جسم گھٹ گیا اور گوشت کم ہو گیا۔جب اس طرح اٹھائیس دن گذر گئے تو طبیب کے پاس آدمی بھیج کر اس کو نکالا۔

بادشاہ نے کہا اب تمہاری کیا رائے ہے؟

طبیب نے کہا اللہ بادشاہ کی عزت زیادہ کرے میرا اللہ کے یہاں یہ مرتبہ نہیں ہے کہ وہ مجھے غیب کے علم پر مطلع کر دیتا۔ واللہ میں تو اپنی عمر بھی نہیں جانتا تو آپ کی عمر کا کیا حال جان سکتا تھا۔میرے پاس آپ کے بجز غم کے کوئی دوا نہیں تھی اور میرے اختیار میں آپ کے اوپر غم کو مسلط کرنے کی اس کے سوا اور کوئی تدبیر نہیں تھی تو اس تدبیر سے آپ کے گردوں (اور دیگر اعضاء) کی چربی گھل گئی۔بادشاہ نے اس کو بہت سا انعام دے کر رخصت کیا۔

ہماری روزی میں برکت کیوں نہیں؟

(سبحان اللہ یوسف زئی۔۔۔صوابی)

یہ ایک ایسا سوال ہے جو آج کے دور میں ہر انسان کی زبان پر ہے۔ ہر شخص مہنگائی اور غربت کا رونا رو رہا ہے۔ ہر شخص قرض کے انبار تلے دبا ہے۔ ہر شخص روزی کے پیچھے سرگرداں ہے۔سارا دن ادھر ادھر سے پتہ نہیں کہاں کہاں سے روزی سمیٹتے ہیں لیکن پھر بھی برکت نہیں کیوں؟

گھر میں بیوی اور بچوں کے ساتھ جھگڑا کہ ابھی پچھلے ہفتے تو گھی کا ٹین لایا تھا اتنی جلدی ختم ہو گیا، چینی کیوں اتنی زیادہ ڈالتی ہو چائے میں دیکھتی نہیں مہنگائی ہے۔الغرض گھر کے کھانے پینے سے بھی برکت اٹھ گئی ہے کیوں؟ اس کیوں کا جواب یہ ہے کہ سب سے پہلے ہم ان اسباب کو دور کریں جو بے برکتی کے موجب بنے ہوئے ہیں۔ان اسباب میں سے ایک بڑا سبب ترکِ نماز ہے اور خصوصاً نماز فجر۔انگریزوں کی طرح دیر تک سونا ہماری عادت بن گئی ہے۔حضور ﷺ کے زمانے میں ایک صحابیؓ آپ ﷺ کے پاس تشریف لائے اور اپنی ناداری اور مفلسی کا ذکر کیا۔آپ ﷺ کے حکم دیا کہ اپنے گھر کی دیواروں کو اونچا کر دو۔صحابیؓ نے حکم کی تعمیل کی، اور کچھ دنوں بعد آپ ﷺ کی خدمت میں پیش ہوئے۔ بتایا کہ حالات ابھی بالکل ٹھیک ہو گئے ہیں۔لیکن یہ دیواروں کے اونچا کرنے میں کیا مصلحت پوشیدہ تھی؟ ارشاد ہوا کہ تیرے گھر کے سامنے سے ایک بے نمازی شخص کا گزر ہوتا تھا جسکی نحوست تیرے گھر پر اثر انداز ہوتی تھی اور تیرے رزق سے برکت اٹھ گئی تھی۔

استغفر اللہ! یہ ایک بے نمازی کے صرف کسی کے گھر کے سامنے سے گزرنے کی حالت تھی تو اگر گھر میں بھی بے نمازی موجود ہوں تو اس گھر کی نحوست اور بے برکتی کا آپ

خود اندازہ لگائیں؟ دوسری بڑی وجہ یہ ہے کہ ہم آخرت کی تیاری کو چھوڑ کر صرف دنیا کے پیچھے لگے ہوئے ہیں اور پھر بھی ہمارے ہاتھ کچھ آتا نہیں۔ کیوں؟ حکایت ہے کہ ایک دفعہ دنیا کسی جاندار کی شکل میں ایک بزرگ کے پاس آئی۔ اور ایسی حالت میں کہ اسکے ماتھے سے خون رس رہا تھا اور دم کے بال جھڑے ہوئے تھے۔ بزرگ نے حیرت سے دریافت کیا کہ تم کون ہو اور تمہاری یہ حالت کس نے بنائی ہے۔ اس نے بتایا کہ میں دنیا ہوں اور میری دم کے بال اس لیے چھوٹے ہوئے ہیں کہ کچھ لوگ میرے پیچھے بھاگتے ہیں اور مجھے پکڑنے کی کوشش کرتے ہیں جسکے نتیجے میں میری دم کے کچھ بال انکے ہاتھوں میں آجاتے ہیں۔ اور میں ان سے جان چھڑا کر بھاگ نکلتی ہوں۔ اور یہ جو میرے ماتھے سے خون رس رہا ہے تو یہ اس وجہ سے کہ کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جو کہ مجھ سے دور بھاگتے ہیں اور میں انکے پیچھے پیچھے ان کے قدموں میں پڑتی ہوں کہ مجھے لے لے، لیکن وہ مجھے حقارت سے ٹھوکریں مار مار کر دھتکارتے ہیں تو اس سے یہ بات ثابت ہو جاتی ہے۔ کہ اگر ہم دنیا کا پیچھا چھوڑ دیں تو یہی دنیا ہمارے قدموں میں آئیگی۔ تو کیوں پھر ہم دنیا کے پیچھے بھاگیں۔

تیسری وجہ یہ ہے کہ ہمیں جو تنخواہ ملتی ہے یا اپنے کام کی جو اجرت ملتی ہے۔ یا اگر ہم کوئی کاروبار کرتے ہیں۔ تو بھی ہم اپنی روزی کو حلال نہیں کرتے، جھوٹے بہانے بنا کر چھٹی لے لیتے ہیں دیر سے ڈیوٹی پر جاتے ہیں، جلدی چھٹی کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ڈیوٹی کے دوران کام چوری کرتے ہیں جتنا کام کرنا ہوتا ہے اسے پورا نہیں کرتے تو اسی طرح ہماری تنخواہ یا اجرت میں حرام کا عنصر شامل ہو جاتا ہے۔ جو کہ بے برکتی کا موجب بن جاتا ہے۔

حکایت ہے کہ ایک شخص نہایت غصے کے عالم میں جا رہا تھا کہ راستے میں ایک بزرگ سے ملاقات ہوگئی، بزرگ نے ماجرا دریافت کیا۔ تو وہ شخص کہنے لگا کہ میں قرض کے انبار تلے دبا ہوں، تنخواہ سے گزارہ نہیں ہوتا۔ آج اپنے مالک کے ساتھ دوٹوک بات کرنے جا رہا ہوں۔ کہ یا تو میری تنخواہ بڑھا دو یا پھر میں کام چھوڑ دیتا ہوں۔ بزرگ مسکرائے اور اس سے کہا کہ اگر میرے مشورے پر عمل کرو تو تمہاری مشکل حل ہو جائیگی۔ اس شخص نے وعدہ کیا۔ بزرگ نے کہا کہ اپنے مالک کو کہو کہ میری تنخواہ کم کر دے۔ اور پھر ایک مہینے بعد آ کر اسی جگہ مجھ سے ملو۔ اس شخص نے بزرگ کی بات پر عمل کیا۔ اور ایک مہینے بعد اسی جگہ بزرگ سے ملا۔ اور ان کا شکریہ ادا کیا۔ کہ میرے حالات بہتر ہونا شروع ہو چکے ہیں لیکن یہ بتائیں کہ تنخواہ کم کرانے میں کیا مصلحت پوشیدہ تھی؟ بزرگ نے مسکرا کر بتایا کہ تم جتنی تنخواہ لیتے تھے اتنی ڈیوٹی نہیں کرتے تھے اس لیے تیری تنخواہ میں حرام کا عنصر شامل ہوتا تھا اور اسلیے تیری روزی میں برکت نہیں ہوتی تھی۔

قارئین کرام! اسی طرح اگر دیکھا جائے تو ہمارے روزمرہ زندگی کے بیشتر کاموں سے بھی برکت اٹھ چکی ہے۔ کھانے کھاتے وقت، پانی پیتے وقت کوئی کام شروع کرتے وقت بہت ہی کم لوگ ہونگے جو بسم اللہ شریف سے شروع کرتے ہونگے۔ تو برکت کہاں سے آئیگی؟ میں ایک جگہ کسی مسجد میں ایک آویزاں بورڈ پڑھا تھا جس پر لکھا تھا۔

"فاقہ وتنگدستی اور بیماری کے اسباب"

(۱) بغیر بسم اللہ کے کھانا پینا (۲) جوتے پہن کر کھانا (۳) کھانے پینے کے برتن کو صاف نہیں کرنا (۴) مہمان کو حقارت سے دیکھنا (۵) اولاد کو گالی دینا (۶) کھڑے ہو کر نہانا (۷) ننگے سر بیت الخلاء میں جانا (۸) دہلیز پر بیٹھنا (۹) بزرگوں کے آگے چلنا (۱۰) حمام میں پیشاب کرنا (۱۱) ٹوٹا کنگھا استعمال کرنا (۱۲) غسل کرتے وقت باتیں کرنا کچھ باتیں اور بھی تھیں لیکن میں بھول گیا ہوں۔ بہر حال اگر مندرجہ بالا اسباب پر غور کیا جائے اور ہم اپنا محاسبہ کرلیں تو ہمیں خود ہی پتہ چل جائیگا کہ ہم کتنے پانی میں ہیں؟ آخر میں اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ ہمیں حرام کی کمائی سے دور رکھے اور ہمیں اور ہمارے بچوں کو رزق حلال سے نوازے۔ اور ہمیں رزق حلال کمانے کی توفیق عطا فرمائے تاکہ ہماری روزی میں برکت آئے اور ہمیں ان تمام باتوں سے منع فرمائے جن سے منع رہنے کا ہمیں حکم ملا ہے۔ اور ہمیں حضور اکرم ﷺ کی تعلیمات پر عمل پیرا ہونے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین ثم آمین۔

تلاوت قرآن کریم

(ڈاکٹر حسن اختر ملک۔۔۔لاہور)

ایک مسلمان عربی زبان کا مطلب نہیں جانتا لیکن پھر بھی قرآن پاک کی تلاوت کرتا ہے۔ ایک بوڑھا امریکن مسلمان اپنے پوتے کے ساتھ مشرقی کنٹوک (Kentaey) کے پہاڑوں میں رہتا تھا وہ صبح اٹھ جاتا اور باورچی خانے کی میز پر بیٹھ کر قرآن پاک پڑھتا اس کا پوتا بھی ویسا ہی بننا چاہتا تھا وہ بھی قرآن پاک پڑھنے کی بہت کوشش کرتا۔ ایک دن پوتے نے دادے سے پوچھا میں بھی آپ کی طرح قرآن پڑھنے کی کوشش کرتا ہوں لیکن مجھے اس کی سمجھ نہیں آتی اور جو کچھ میں سمجھتا ہوں وہ بہت جلد بھول جاتا ہوں دادا آرام سے اٹھا اور کوئلوں کی ایک ٹوکری پکڑ لائے جو کوئلوں کی وجہ سے سیاہ ہو چکی تھی، پوتے سے کہا بیٹا یہ ٹوکری لے جاؤ اور دریا سے پانی بھر لاؤ۔ لڑکے نے ویسے ہی کیا جیسے اُسے بتایا گیا تھا لیکن گھر پہنچنے سے پہلے ہی تمام پانی بہہ گیا۔ دادا مسکرایا اور اس نے کہا اس کی بار تم ذرا جلدی کرنا اور پوتے کو واپس دریا پر پانی لانے کے لیے بھیجا۔ اس دفعہ لڑکا تیز دوڑا لیکن پھر بھی ٹوکری سے پانی بہہ گیا۔ لڑکے نے کہا اس ٹوکری میں پانی لانا ناممکن ہے اس کی بجائے ڈول ہونا چاہئے۔ بوڑھے دادا نے کہا ڈول میں نہیں، ٹوکری میں پانی چاہتا ہوں۔ اصل میں تم نے سخت محنت نہیں کی۔ وہ باہر گیا تا کہ لڑکے کو دیکھ سکے۔ لڑکے کو معلوم تھا کہ یہ کام ناممکن ہے۔ لیکن وہ دادے کو دیکھانا چاہتا تھا کہ وہ کتنا بھی دوڑے لے ٹوکری سے پانی بہہ جائے گا۔ لڑکے نے دوبارہ ٹوکری کو دریا میں ڈبویا اور بہت تیز بھاگا لیکن جب وہ دادا کے پاس پہنچا تو ٹوکری پھر خالی تھی۔ بڑے بڑے سانس لیتے ہوئے لڑکے نے دادا سے کہا یہ سب بے کار ہے۔ دادا نے لڑکے سے کہا بیٹا ٹوکری کی طرف دیکھو لڑکے نے ٹوکری کی طرف دیکھا اسے پہلی بار احساس ہوا یہ ٹوکری مختلف ہے جو پہلے گندے کوئلے کے لیے استعمال ہوتی تھی لیکن اب یہ بالکل صاف ہوگئی ہے۔ دادا نے کہا بیٹا جب تم قرآن کریم پڑھتے ہو تو تمہارا میلا دل بھی ٹوکری کی طرح صاف ہو جاتا ہے۔ ہاں اگر چہ تم قرآن کو سمجھ نہیں سکتے اور پھر تمہیں قرآن پاک یاد نہیں رہتا۔ لیکن تم پھر بھی قرآن کریم کی تلاوت کرتے ہو تو تم اندر اور باہر سے تبدیل ہو جاتے ہو اور تمہارا دل صاف ہو جاتا ہے۔ اور اللہ رب کریم کا یہ ہی کام ہے کہ وہ کس طرح ہمارے دلوں کو قرآن کی برکت سے صاف کر دیتا ہے اور ہمیں اچھے برے کا پتہ چل جاتا ہے۔

سنہری بول

دعوت ایک ایسی نیکی ہے جسے تمام نیکیوں کی ماں اور جڑ مانا جا سکتا ہے جو شخص دین کے درخت کو ہرا بھرا دیکھنا چاہتا ہے، اسے چاہئے کہ وہ دین کے درخت کی جڑ میں پانی دیتا رہے۔ دینی دعوت ایک نسخہ محبوبیت ہے، محبوب اعظم ﷺ امت کو بھی محبوب بننے کا گر سکھا گئے ہیں۔ نیکیوں کی مثال حکومتوں کے سکوں جیسی ہے، ہر حکومت کا آخری سب سے بڑا نوٹ ہوتا ہے، خدا کے خزانے کے آخری بڑے نوٹ کا نام ہی دعوت دین ہے۔

(کتاب **"اقوال اولیاء المعروف چالیس پاکباز ہستیوں کے پاکیزہ اقوال"** میں اور بہت کچھ جو آپ پڑھنا چاہتے ہیں۔ آج ہی خرید کر پڑھیں اور دوستوں کو تحفہ دیں)

جیسا کہ قارئین کو معلوم ہے کہ ہر منگل مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس' مسنون ذکر خاص' مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مرد وخواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ ذکر میں درود شریف' سورۃ فاتحہ' سورۃ الم نشرح' سورۃ اخلاص آیت کریمہ، اسم الحسنیٰ اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل و معاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین وحضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جسے اس دعا میں شامل کیا جائے گا۔ اس کے علاوہ تمام احباب شریک محفل یا ممبران عبقری سے درخواست ہے کہ وہ اپنی دعاؤں کے ساتھ ان لوگوں کے لئے بھی دعا کریں۔

تمام امیدیں اور خواہشات ختم ہوگئیں

شائستہ ۔۔۔ لاہور

محترم حکیم صاحب السلام علیکم!

میں خیریت سے ہوں امید کرتی ہوں آپ بھی خیریت سے ہونگے ۔حکیم صاحب خادمہ کافی دفعہ اپنا مسئلہ لیکر آپکی خدمت میں حاضر ہوچکی ہوں۔حکیم صاحب میرے دل سے تمام امیدیں تمام خواہشات اور تمام آس ختم ہی ہوگئی ہے۔ اللہ ہی بہتر جانتا ہے۔ ایسا کیوں ہوا ہے۔ آپکا دیا ہوا وظیفہ بھی نہیں پڑھ پا رہی ہوں۔ میں جتنی جلدی اپنے مسئلے کا حل چاہتی ہوں اتنی ہی تاخیر ہورہی ہے۔ میرے لیے دعا کریں اللہ مجھے صبر وتحمل دے اور اتنی توفیق دے کہ آپکا دیا گیا وظیفہ پورے اعتماد اور توجہ ویکسوئی کے ساتھ پڑھ سکوں۔ اللہ تعالیٰ آپ کی لمبی فرمائے۔ آمین

جینے کی حسرت ختم ہوگئی ہے

نسرین اختر ۔۔۔ راولپنڈی

محترم حکیم صاحب السلام علیکم!

کے بعد عرض ہے کہ میرا جسم ہر وقت ٹوٹا سا رہتا ہے اور ہر وقت رونے کو جی چاہتا ہے کہ اپنے سر میں کوئی چیز مار کر مر جاؤں۔ پریشانی یا خوشی برداشت نہیں ہوتی۔ دیکھنے میں مجھے کوئی دیکھ کر محسوس نہیں کرتا کہ میں بیمار رہوں سب مذاق کرتے ہیں اور میں ہر وقت روتی رہتی ہوں۔ مجھے اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے اور منگل کے درس میں خصوصی دعا کریں کیونکہ اس دن اللہ کے نام کی برکت سے بہت سے لوگوں کی دعائیں قبول ہوئی ہیں۔ اللہ آپ کے اعمال میں برکت عطا فرمائے۔ آمین ثم آمین۔

دونوں کانوں سے کم سنائی دیتا ہے

دلدار خان ۔۔۔ اٹک

جناب حکیم محمد طارق محمود صاحب السلام علیکم!

کے بعد عرض یہ ہے میں اکیس سالہ نوجوان ہوں۔ لیکن بچپن سے ایک بیماری لاحق ہے کہ مجھے دونوں کانوں سے بہت کم سنائی دیتا ہے لیکن پھر بھی مجھ پر اللہ کا بہت شکر ہے کہ اس بیماری کے باوجود میں نے تعلیم بھی حاصل کر لی ہے۔ لیکن کم سنائی دینے کی وجہ سے اپنی شخصیت میں کچھ شرمندگی سی محسوس کرتا ہوں۔ مہربانی فرما کر منگل کے درس میں میرے لیے دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ مجھے اس بیماری سے شفاء عطا فرمائے۔ اور اللہ تعالیٰ آپ کو صدا خوشیاں نصیب فرمائے۔ آمین

نافرمان اور گستاخ اولاد

خورشید بیگم ۔۔۔ قصور

مسنون سلام!

کے بعد عرض ہے کہ میرے میرے پانچ بیٹے اور دو بیٹیاں ہیں دو بیٹے شادی شدہ ہیں میرے تمام بیٹے میرے بھی نافرمان ہیں اور اللہ تعالیٰ کے بھی نافرمان ہیں۔ میرے شوہر حلال روزی ضرور کماتے ہیں۔ لیکن وہ بھی بے نمازی ہیں۔ بے نمازی ہونے کی وجہ اور ماں باپ کے نافرمان ہونے کی وجہ سے بے اتفاقی، رزق کی کمی، دل پر غفلت کا پردہ، پریشانیوں کا شکار ہیں۔ ایک لڑکا حافظ قرآن ہونے کے باوجود اس نے قرآن پڑھنا چھوڑ دیا ہے۔ میں ان کی وجہ سے بہت پریشان ہوں میں اللہ تعالیٰ سے رو رو کر ان کی اصلاح کے لیے دعا مانگتی ہوں لیکن میری دعا قبول نہیں ہوتی۔ مہربانی فرما کر میرے اہل وعیال کی اصلاح کے لیے منگل کے درس کے بعد خصوصی دعا کریں۔

ڈپریشن سے نجات کے لیے

الطاف حسین ۔۔۔ فیصل آباد

جناب حکیم محمد طارق محمود صاحب السلام علیکم!

کے بعد نہایت ادب سے عرض ہے کہ میری ایک ہی بیٹی ہے 20 سال کی عمر میں اس کے بال سفید اور بے رونق ہو رہے ہیں اور بال مسلسل گر رہے ہیں میری بیٹی اس مسئلے کی وجہ سے بہت پریشان ہے اور ڈپریشن کا شکار ہے اور ہر وقت سوچتی رہتی ہے جب زیادہ سوچتی ہے تو جسم کانپنے لگتا ہے دل کی دھڑکن تیز ہوجاتی ہے اس کا جسم بھی بہت موٹا ہے اور پھولا ہوا ہے۔ کبھی کبھی سخت ہوجاتا ہے۔ وہ بہت پریشان ہے۔ میری بیٹی کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے کہ اللہ تعالیٰ اس کی تمام مشکلات اور پریشانیوں کو آسان کردے۔ اللہ تعالیٰ آپ کی عمر میں برکت عطا فرمائے اور آپ اسی طرح مخلوق خدا کی خدمت کرتے رہیں۔ آمین

ہر کوئی ہوس کی نگاہ سے دیکھتا ہے

آصمہ ۔۔۔ فیصل آباد

محترم طارق صاحب السلام علیکم!

کے بعد عرض ہے کہ اللہ تعالیٰ آپ کو ہر مصیبت اور نظر بد سے بچائے رکھے۔ جناب حکیم صاحب مجھے اپنے وجود سے اپنی زندگی سے نفرت ہوگئی ہے۔ دل میں جینے کی آس ختم ہوتی جارہی ہے۔ یہ دنیا اور اس دنیا میں رہنے والے لوگ سب دھوکے باز لگتے ہیں۔ کسی پر اعتبار کرنے کو دل نہیں کرتا۔ ایسا لگتا ہے کہ اس دنیا میں ایک بھی انسان ایسا نہیں ہے جو مجھے اپنی شریک حیات بنانے کے لیے تیار ہوگا۔ ہر انسان میرے جسم سے کھیلنا چاہتا ہے۔ اپنی ہوس پوری کرنا چاہتا ہے۔ خدارا مجھے اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے گا۔ اللہ تعالیٰ آپ کو دنیا اور آخرت کی مصیبتوں اور پریشانیوں سے بچائے رکھے۔

دل کو سکون نہیں

نور احمد خان ۔۔۔ کراچی

سلام مسنون!

کے بعد عرض ہے۔ کہ میرے دل کو سکون نہیں ہے۔ بات بات پر چڑ جاتا ہوں۔ صبر وتحمل کا دامن میرے ہاتھ سے چھوٹتا جارہا ہے۔ جو انسان مجھے سمجھانے کی کوشش کرتا ہے۔ اسی کو اپنا دشمن سمجھنے لگتا ہوں۔ میری زندگی میرے لیے عذاب بن گئی ہے۔ حالانکہ آپ جانتے ہیں میں صرف اور صرف برائی سے بچنے کے لیے اور اپنی عزت وآبرو سے اپنا گھر بسانا چاہتا ہوں۔ میرے لیے منگل کے درس میں خصوصی دعا کریں اللہ آپ کو اپنی شان کے مطابق اجر عظیم عطا فرمائے۔ آمین۔

ماہ دسمبر اور آپ کی صحت

اس مہینے میں جہاں ایک اوسط درجہ کی صحت رکھنے والا آدمی زندگی کے تمام مادی تقاضوں میں ایک غیر معمولی انقلاب محسوس کرتا ہے وہاں اس کی صحت کا معیار بھی رو بہ تغیر ہونے لگتا ہے۔ ہر ذی روح اپنے اپنے طور پر خدشات اور احتیاطوں کے مختلف النوع سانچوں میں ڈھلنے لگتا ہے۔ کیونکہ اس ماہ کی خنک تابی اور انجمادی کیفیت کسی وقت بھی کسی بھی ذی روح کو اپنی گرفت میں لینے پر کمر بستہ رہتی ہے۔ یخ بستگی اور ٹھٹھراؤ کا دہانہ کسی وقت بھی کھل سکتا ہے۔ اور موسمی تقاضوں کے مطابق نہ چلنے والے افراد اچانک اور غیر متوقع طور پر سردی کی لپیٹ میں آ کر زکام، سر درد، اعصابی ٹھٹھراؤ، پسلیوں کے سکڑ پن، سرسام دماغی، نخاع دماغی کے جمود، نمونیہ ایسے عوارض میں مبتلا ہو جایا کرتے ہیں۔

امراء، و صاحب حیثیت افراد تو موسم سرما کے اس شدید زمانے میں حسب ضرورت گرم ملبوسات، حفاظتی تدابیر اور انڈہ، مچھلی، مرغ اور میوہ جات پر مشتمل اعلیٰ غذاؤں سے اپنے نظام صحت کے گرد مناسب حفاظتی حصار استوار کئے رہتے ہیں۔ لیکن غریب اور مزدور پیشہ افراد اپنی اقتصادی و معاشی ناہمواریوں کے تحت شدید سردی کے ان ایام میں موسم کے برفیلے تھپیڑے سہنے پر مجبور ہوتے ہیں۔ ناکافی لباس اور مطلوبہ لوازم میسر نہ آسکنے کی وجہ سے ایسے افراد موسمی شدائد میں گھرے رہتے ہیں اور سوائے مصنوعی طور پر پیدا کردہ جسمانی قوت مدافعت، محنت و مشقت کے کام اور گلابی دھوپ سینکنے اور رات کو کمبل یا لحاف میں منہ لپیٹ کر سو رہنے کے ان کو اور کوئی اطمینان بخش لازمہ حیات اور ذریعہ سکون نہیں ہوتا۔ یہ بات الگ ہے کہ اس مہینے میں موسمی اثرات کا باعث بیمار ہونے والوں میں باحیثیت اور متمول افراد کی تعداد بھی کچھ کم نہیں ہوتی۔

ماہ دسمبر کی نعمتیں

بادام موسم سرما کے میوہ جات میں سے ایک ایسا میوہ ہے جس کی شہرت و ہردلعزیزی کسی بھی موسم و ماحول کی پابند نہیں۔ بادام ذائقہ و تاثیر اور غذائیت و افادیت کے لحاظ سے گوناگوں فوائد کا ایک مخفی خزانہ ہے۔ چند ایک خصوصیات ملاحظہ ہوں۔

☆ طبیعت کو نرم اور حلق و سینہ کو صاف کرتا ہے۔ ☆ مصری کے ساتھ اس کا کھانا جوہر دماغ کا بہترین محافظ ہے۔ ☆ کھانسی، دمہ اور ذات الجنب جیسے امراض میں نبات کے ساتھ شیرہ بادام کا استعمال بمنزلہ اکسیر ہے۔ ☆ بریاں صورت میں کھایا جائے تو اگرچہ قابض ہے لیکن مقوی اعصاب و باہ ہے۔ ☆ پیچش رطوبی کو دور کرتا ہے۔ ☆ طبیعت رطوبی کو دور کرتا ہے۔ ☆ طبیعت میں فرحت و بشاشت پیدا کرتا ہے۔ ☆ دل و دماغ کو تقویت بخشتا ہے۔ سردیوں میں روغن بادام ایک غیر مترقبہ نعمت اور بڑے بڑے قیمتی کشتہ جات کے پائے کی ایک گرانقدر ٹانک ہے۔ جس سے متعدد فائدے اٹھائے جا سکتے ہیں۔ بادام روغن پیچش، قولنج اور عسر البول جیسے موذی امراض میں کثیر الفوائد علاج کی حیثیت رکھتا ہے علاوہ ازیں یہ تشنج، ذات الجنب اور سرسام نیز بے خوابی کے عوارض میں بھی مفید ہے۔ جن لوگوں کے جسم میں چربی زیادہ ہو ان کے لیے مفید نہیں۔ ایسے لوگ جن کے ہاں دل کا عارضہ ہو ہر چکنی غذا خاص کر بادام سے پرہیز لازم ہیں۔ دبلے پتلے جسم میں فربہی عطا کرتا ہے۔

دسمبر کی ٹھٹھرا دینے والی سردی کے ایام میں جب کہ موسمی شدت انسان کے اندرونی اعضائے جسم تک میں ٹھٹھراؤ اور انجماد کی کیفیت پیدا کر دیتی ہے اس موسم کی مخصوص سبزیوں اور ترکاریوں کا بقدر وافر استعمال میں لانا چاہئے۔ تا کہ بدن کی حرارت غریزی برقرار رہے۔ اس حقیقت سے کون انکار کر سکتا ہے کہ سرسوں، توریا، تارامیرا، رائی اور پالک کا ساگ اس موسم کی سبزیوں میں نمایاں مقام رکھتا ہے۔ ان کے پکوان جہاں بھرپور غذائی توانائیوں سے معمور ہوتے ہیں وہاں ان کے کھانے سے جسم کا توازن صحت اور درجہ حرارت برقرار اور متوازن رہتا ہے۔ بدن میں موسمی شدائد کی برداشت اور متعدد امراض کی مدافعت کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ عام طور پر گاجر مولی، گوبھی اور انڈے پر مشتمل سالن اس موسم کا ہردلعزیز پکوان ہے۔

اسی طرح اس موسم کے بعض پھل بھی نمایاں افادیت اور اکسیری صفات کے حامل ہیں۔ مثلاً ناشپاتی، جاپانی پھل، انار، سیب وغیرہ جو حضرات موسم سرما میں ان پھلوں کو اپنی ہمت و استطاعت کے مطابق جی بھر کر کھاتے ہیں وہ یقیناً موسم سرما کے بہت سے امراض سے محفوظ و مامون رہتے ہیں۔ اور ان کے نظام جسمانی میں ہر قسم کے موسمی امراض اور شدید اثرات کے لیے قوت مدافعت غیر معمولی طور پر پیدا ہوتی ہے۔ جو حضرات ان پھلوں کو محض مخصوص مواقع پر کسی تقریباتی یا معاشرتی مجبوری کے تحت یا محض ان کے ذائقہ وغیرہ سے لطف اندوز ہونے کے لیے کھاتے ہیں۔ انہیں یہ حقیقت بہر حال پیش نظر رکھنی چاہیے کہ یہ وہ پھل ہیں کہ جن کا استعمال تقویت بدن اور متعدد موسمی امراض کے قدرتی غذائی علاج کا درجہ رکھتا ہے اور بیشتر حالتوں میں ان سے بڑے بڑے قیمتی کشتہ جات اور وٹامنز سے بھی زیادہ تقویت جسمانی قوت مدبرہ، بدن اور مدافعت امراض کی استعداد و صلاحیت حاصل ہوتی ہے۔

سیب دو تین چھٹانک زیادہ سے زیادہ ایک پاؤ تک مناسب ہے۔ ناشپاتی کی بھی تقریباً یہی مقدار گردانی گئی ہے۔ جاپانی پھل جس کا پرانی کتابوں میں ذکر ناپید ہے بہرحال امراض جگر میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ مقدار خوراک بعد از غذا ایک چھٹانک سے ڈیڑھ پاؤ تک مناسب ہے۔

(بقیہ: اسے قبر نے بھی قبول نہ کیا)

تھوڑی دیر بعد جب میں مکمل ہوش و حواس میں آیا، تو میں نے بدھ کے روز عدنان کی تدفین میں پیش آنے والے خوفناک واقعہ تفصیل سے بتایا، تو امی حیرت زدہ رہ گئیں اور بولیں "تم نے پہلے مجھے بتایا ہی نہیں؟" اللہ تعالیٰ عدنان کے گناہ معاف فرمائے۔ دیکھ بیٹا! اس مرحوم نے زندگی بھر ماں کی نافرمانی کی اور اس کی نافرمانی ہی کی وجہ سے اسے قبر نے قبول کرنے سے انکار کر دیا۔" امی کا شکوہ بجا تھا لیکن میں نے پوری بات یوں نہ کی کہ مبادا ضعیفی کی وجہ سے ان کی طبیعت خراب ہو جائے۔ امی نے دبے لہجے میں مجھے مرحوم کی مغفرت کے سلسلے میں ایک مشورہ دیا۔ میں اس پر عمل کرنے کے لیے مسجد کے امام صاحب سے ملنے چلا گیا۔

(بقیہ: جنسی مسائل اور الجھی ازدواجی زندگی)

ہوسکتا ہے کہ بعض لوگ اور احباب کو یہ بُری انوکھی سی بات معلوم ہو لیکن میرے نزدیک جب قرآن مجید میں انسان کی جنسی زندگی کے بارے میں ضروری پہلو کا ذکر آ سکتا ہے اور جب نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی زبان فیض ترجمان نے ان مسائل کی عقدہ کشائی میں کسی بے جا تکلف سے کام نہیں لیا تو ہمارے لیے کیا اس معاملے میں اُن کا اسوہ، مشعل راہ نہیں ہوسکتا۔ اخلاقی ضوابط کا پورا احترام ہونا چاہیے۔ حیا اور شرم کو کماحقہ، ملحوظ رکھا جانا چاہیے۔ لیکن ان معاملات میں ہمیں اپنے لیے من گھڑت قاعدے اور ضابطے بنانے صحیح نہیں اور ان مسائل پر ہمارے اہل علم و فن قرآن وحدیث کے اسلوب بیان کا اتباع کرتے ہوئے نئی پود کی تعلیم و تربیت کا بڑا کام کر سکتے ہیں۔ یقیناً یہ کام بڑا مشکل ہے اور شاید اسی وجہ سے آج تک اس سے اجتناب و پرہیز بھی کیا گیا ہے لیکن اب وہ مرحلہ آ گیا ہے کہ وقت کے چیلنج کو قبول کرنا ہی پڑے گا۔ اور ان مسائل کو بھی موضوع فکر و نظر بنانا ہی ہوگا۔

(بقیہ: جنات سے واسطہ پڑا تو میرا حال کیا ہوا؟)

پھر اوپر چھت پر جیسے کوئی پوری قوت سے اینٹ مار رہا ہو۔ میں نے کہا کچھ نہیں کلمہ پڑھ کر سو جاؤ پھر سو گئے مگر خدا کا کرنا یہ کہ آدھی رات کو میری آنکھ کھل گئی۔ تجوری میں سے واقعی لمبی لمبی پھونکوں کی آواز آتی پھر بھڑک کی آواز سنی اور پھر چھت پر پوری قوت سے کوئی اینٹ کی ضربیں لگا رہا تھا یہ سلسلہ جاری تھا میں نے اپنا منہ لحاف کے اندر لے لیا۔ مارے ڈر کے گردن ماتھے پر پسینہ آ رہا تھا جہاں بھی جسم پر کھجلی ہوتی تو اپنے ہاتھوں کو حرکت نہیں دے پاتا تھا پھر ساتھ والے تاج الٰہی کو سرگوشی میں نام لیکر پکارا جواب ملا میں جاگ رہا ہوں۔ اور ڈر رہا ہوں میں نے کہا صابر شاہ کو آواز دو تو اس نے ادھر صابر شاہ کہہ کر پکارا تو اندھیرے میں صابر شاہ کے منہ سے کانپتی ہوئی ''ہاں'' سنائی دی۔ اب تینوں جاگ رہے تھے اور پھونکوں کی آوازیں سن رہے تھے پھر جب چھت پر اینٹ کی ضربیں پڑیں تو صابر شاہ کہے جاتا تھا ''کوٹ او سورا، کوٹ او سورا'' پھر ہم نے کہا صابر شاہ لیمپ تو روشن کرو۔ صابر شاہ نے تکیہ کے نیچے سے ماچس نکال کر سلگائی ہی تھی تو نظر کچھ نہ آیا البتہ یکا یک دونوں دروازوں میں خفیف سی حرکت اور گڑگڑاہٹ ہوئی۔ لیمپ روشن ہاتھ میں لئے ہم تینوں نے کمرہ سامنے والا دیکھا وہاں سے سیڑھیاں چڑھ کر دروازہ کھول کر چھت پر گئے۔ ڈھیروں مٹی کچرے میں خبیث شے نظر نہ آئی۔ پچھلے کمرے کا اندر سے فرش پرسکون تھا کوئی فالتو اینٹ یا ضربوں کے نشانات نہ تھے پھر کنڈی لگا کر نیچے اپنے بیڈ روم میں آ کر سو گئے۔ صبح اٹھے یہ نومبر 1948ء کا آخری اتوار تھا اور چھٹی کا روز تھا۔ محلے میں ایک خاکروب سے چھت پر سے مٹی کچرا صاف کرنے کی اجرت طے کر کے اسے صفائی پر لگا یا وہ اسکا بیٹا اور اسکی بیوی سارا دن اوپر سے مٹی ٹوکریوں میں بھر کے اوپر کی پھر نیچے تنگ سیڑھیوں سے اتر کر باہر فاصلے پر پھینکتے رہے۔ پھر چھت کو پانی سے دھویا گیا۔ جس کے بعد پھر وہ شکایت نہ ہوئی۔ تاج الٰہی کو طبی خرابی کی بنا پر دفتر سے 1950ء میں فارغ کر دیا گیا اور 6 ماہ بعد گاؤں میں وفات پا گیا تھا۔ میرے ساتھ رہنے کو ایوب اور عبدالرحمٰن ایبٹ آباد کے دو نئے ساتھی آ گئے تھے۔ جبکہ صابر شاہ نے قیام گاہ بدل لی اور اسی دفتر میں رہا۔ نومبر 1951ء میں اس دفتر سے میں مستعفی ہو کر 27 نومبر 1951ء سے راولپنڈی کے سی ایم اے آفس میں بھرتی ہو گیا وہاں سے پنشن لی ہے۔ آج پرانا ریکارڈ اپنا دیکھ رہا تھا تو پشاور توپ خانہ بازار کے اس بالا خانہ کے ماہانہ کرایہ کی رسیدیں جو قاضی محمد شریف صاحب کے ہاتھ کی لکھی ہوئی تھیں برآمد ہوئی ہیں ان کو دیکھ کر اس بالا خانہ میں پیش آنے والا 58 سال پہلے کا سچا واقعہ یاد آ گیا جسے سپرد قلم کیا ہے۔ قاضی محمد شریف پشاور کمپٹرولر آفس میں ملازم تھے اور کسی ہندو کے اس بالا خانہ پر انکا قبضہ تھا اور ہم سے کرایہ لیتے تھے۔

(بقیہ: ذوالحجہ میں قرب الٰہی پانے کے طریقے)

ام المومنین حضرت حفصہؓ سے روایت ہے کہ آپؐ نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ چار عمل ترک نہیں فرماتے تھے۔ (1) عشرہ ذوالحجہ کے روزے (۲) عاشورہ کا روزہ (۳) ایام بیض (ہر ماہ کی ۱۳، ۱۴، ۱۵ تاریخ) کا روزہ (۴) فجر کی نماز سے اول دو رکعتیں۔ (غنیۃ الطالبین)

حضرت جابر بن عبداللہؓ سے روایت ہے۔ کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جس نے ماہ ذوالحجہ کے دس دن کے روزے رکھے اللہ تعالیٰ ہر روزے کے عوض اس کے ایک سال کے روزے لکھے گا۔ (غنیۃ الطالبین)

(بقیہ: آملہ کھائیے بھی اور لگائیے بھی)

تپ دق، دمہ اور برونکائٹس میں خاص طور پر اس کا استعمال اہم ہے۔

ذیابیطس: ۔ سفوف آملہ۔ جامن اور کڑوا پیٹھا (ہم وزن) ذیابیطس کا عمدہ علاج ہے۔ اس مرکب کو ایک کھانے کا چمچ روزانہ ایک یا دو بار لینا ذیابیطس کے مرض کو بڑھنے سے روکتا ہے۔

دل کی بیماریاں: ۔ حکیموں نے آملہ کو امراض قلب کا ایک موثر ترین علاج بتایا ہے۔ اس کا استعمال جسم کے تمام اعضاء کو قوت بخشتا ہے۔ اور فاسد مادوں کو خارج کر کے صحت مند بناتا ہے۔ اس سے توانائی بھی بحال ہوتی ہے۔

آنکھوں کے امراض: ۔ شہد کے ساتھ آملہ کا رس ملا کر استعمال کرنے سے بینائی محفوظ رہتی ہے۔ یہ آشوب چشم اور سبز موتیا کے علاج کے لئے مفید ہے۔ آنکھوں میں تناؤ کے لئے ایک کپ آملہ کا رس شہد کے ساتھ دن میں دو بار پینا انتہائی کارآمد رہتا ہے۔

جوڑوں اور گٹھیا کا درد: ۔ خشک آملہ کا سفوف ایک چائے کا چمچ، دو چائے کے چمچ شکر کے ساتھ ایک ماہ تک استعمال کرنا گٹھیا اور جوڑوں کے درد میں موثر علاج ثابت ہوتا ہے۔

جلد کی سوزش اور جریان خون: ۔ جن لوگوں میں وٹامن ''سی'' کی کمی ہوتی ہے انہیں ''سکروی'' نام کا ایک مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ جس میں جریان خون اور جلد کی سوزش شامل ہے۔ آملہ میں چونکہ وٹامن ''سی'' کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس لئے آملہ، مرض سکروی کا لاجواب علاج ہے۔ خشک آملہ کا سفوف اور ہم وزن چینی روزانہ دن میں تین بار، ایک چمچ دودھ کے ساتھ پینا نہایت مفید رہتا ہے۔

پیچش اور اسہال: ۔ خشک آملہ، پیچش اور اسہال میں بہت فائدہ دیتا ہے۔ آملہ، لیموں کا رس اور مصری سے تیار کیا ہوا شربت بیکٹیریا سے پیدا ہونے والے پیچس کو قابو کرنے کے لیے نہایت مفید ہے۔ آملہ کے پتوں کو کچل کر لسی یا شہد میں ملا کر، کھانے کا ایک چمچ روزانہ پینا اسہال اور پیچش سے نجات دلاتا ہے۔

ضعیف العمری کے مسائل: ۔ آملہ میں توانائی اور قوت بحال کرنے کی بے حد صلاحیت ہوتی ہے۔ اس کے اجزاء عمر بڑھنے کے ساتھ پیدا ہونے والی شکست و ریخت کو روکتے اور بڑی عمر میں بھی توانائی برقرار رکھتے ہیں۔ آملہ کا باقاعدہ استعمال انسانی جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔

آملہ انفیکشن سے محفوظ رکھتا ہے، دل کو قوت دیتا، بالوں کو صحت مند رکھتا اور جسم کے مختلف غدودوں کو متحرک اور فعال بناتا ہے۔

آملہ اور بال: ۔ آملہ برصغیر میں ایک موثر ہیئر ٹانک ہے۔ یہ بالوں کی نشوونما میں اضافہ کرتا ہے۔ اور بالوں کی قدرتی رنگت کو برقرار رکھتا ہے۔

خشک آملہ: ۔ آملہ کے پھل کو کاٹ کر اس کے ٹکڑے سائے میں خشک کیے جائیں پھر ان خشک ٹکڑوں کو ناریل کے تیل میں اتنا ابالا جائے کہ تیل جل کر گاڑھا ہو جائے۔ اس سیاہ تیل کو بالوں میں لگانا، سفید ہونے سے روکتا ہے۔☆ خشک آملہ کے ٹکڑے رات کو پانی میں بھگو دیئے جائیں۔ اگلی صبح کو اس پانی سے سر دھونا بالوں کی نشوونما کے لئے مفید ہوتا ہے۔

بہترین طریقہ: ۔ آملہ کو کئی طرح سے استعمال کیا جاتا ہے۔ بہترین طریقہ وہ ہے جس میں وٹامن ''سی'' بہت کم ضائع ہوتی ہے۔ آملہ کو سلاد کی طرح کچا کھانا ایک بہتر طریقہ ہے۔ اس کا اچار اور مربہ کیا جاتا ہے۔ اسے خشک اور سفوف بنا کر رکھنے سے زیادہ دیر تک محفوظ رہتا ہے۔

(بقیہ: ٹینشن اور ڈیپریشن کے صحت پر اثرات)

اور سانس تیزی سے چلنے لگتی ہے۔ منہ سوکھنے لگتا ہے اور پیاس میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ نت نئے اندیشے انگڑائیاں لینے لگتے ہیں۔ اگر اس قسم کی گھبراہٹ اور اندیشوں کو کنٹرول نہ کیا جائے تو صحت خراب ہونا یا دیگر نفسیاتی مسائل کا پیدا ہونا باعث تعجب نہیں۔

افسردگی اور اضمحلال

اس دنیا میں کوئی بھی انسان ایسا نہیں ہے جس نے زندگی میں تناؤ کا سامنا نہ کیا ہو۔ ہر ممکن کوشش کے باوجود ہر شے ہماری مرضی کے تابع نہیں ہوتی۔ اس ناکامی کے سبب ہم رنج والم سے دوچار ہوتے ہیں۔ ہم رنج و الم کی وجہ سے بدمزاج ہو جاتے ہیں۔ ہماری خود اعتمادی کم ہو جاتی ہے۔ ہم زندگی کے ہر پہلو سے کچھ بے نیاز سے ہو جاتے ہیں۔ اگر یہ افسردگی ایک طویل مدت تک ہم پر مسلط رہے تو ہماری صحت خراب ہو جاتی ہے، ہم مختلف بیماریوں کے چنگل میں گرفتار ہو سکتے ہیں ہم نفسیاتی امراض کا شکار بھی ہو سکتے ہیں، اس لیے کیا یہ مناسب نہ ہوگا کہ ہم تناؤ کی ان علامات کو بخوبی پہچان لیں اور تناؤ کے تسلط سے نجات حاصل کرنے کے لیے بر وقت مثبت کاروائی کریں۔ متوازن غذا اور مناسب ورزش کے ساتھ ساتھ تناؤ کا مقابلہ کرنا سیکھیں۔

آج کا نام نہاد ترقی یافتہ انسان تسخیر مہر و ماہ کے باوجود اپنے من پر قابو نہیں پا سکا ہے اور اس کی آسائشیں، سہولیات بلکہ تمام مادی وسائل اسے تناؤ سے مثبت طور پر نجات نہیں دلا سکے اور وہ آج پہلے سے زیادہ امراض کے چنگل میں ہے۔ فکر میں بنیادی تبدیلی غیر ضروری تناؤ سے نجات دلا سکتی ہے۔

(بقیہ: صرف تین خوراکوں سے شوگر ختم)

کر ٹکڑے کر کے دودھ سے لیں پھر دوسرا راؤنڈ اسی طرح 3 دن کے بعد چوتھے دن صبح دودھ سے لیں۔ اس طرح تیسرا راؤنڈ 3 دن کے وقفے کے بعد چوتھے دن صبح دودھ سے لیں۔ یاد رکھیں آپ ہر 3 دن کے بعد ایک ایک انڈہ دباتے جائیں جب ہر انڈے کو 15 دن گزر جائیں تو سولہویں دن انڈا کھالیں۔ اسی طرح 3 انڈے یا پھر مسلسل 15 انڈے استعمال کریں۔

اس ترکیب میں دو احتیاطیں ہیں: ایک انڈہ خالص دیسی ہو۔ صرف دیہی علاقے یا گھر کی مرغی کا ہو کیونکہ آج کل بازار میں ایک فارمی انڈہ، دیسی شکل میں بک رہا ہے۔ دوسرا تاریخ کی احتیاط بہت لازم ہے۔ کھانے میں تاریخ اوپر نیچے نہ ہو ورنہ فوائد میں کمی آ جائے گی۔ دوران علاج ڈاکٹری ادویات فوراً نہ چھوڑیں۔ آہستہ آہستہ خود بخود چھوٹ جائیں گی اور انڈے نمک کو دیکھ کر ہمیں یہ پریشانی نہ ہو کہ بلڈ پریشر ہائی ہوگا۔ اس سے بلڈ پریشر ہرگز ہائی نہ ہوگا۔ ہاں اگر بلڈ پریشر کی دوائی کھا رہے ہیں تو کھاتے رہیں۔ یہ نمک بعد میں بھی قابل استعمال ہے۔ ایک بار پھر درخواست کروں گا کہ انڈا خالص ہو، نمک ایک کلو ہو، ہر بار نیا نمک ہو، برتن علیحدہ ہو اور گہرا ہو۔ 3 دن کے بعد چوتھے دن دوسرا انڈہ دبائیں۔ سولہویں دن انڈا کھائیں۔ یہ نسخہ ہر موسم میں قابل استعمال ہے اگر 15 انڈے استعمال کریں تو زندگی بھر کے لیے ایک لاجواب طاقت اور شوگر کا انشاء اللہ تعالیٰ مکمل خاتمہ ممکن ہے۔ اگر اس طرح چاہیں تو 15 انڈوں کے تین کورس کر لیں اور زندگی خوشحال گزاریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ۔

Monthly "UBQARI" Lahore. LRL - 365

عبقری الحمدللہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین متعارف کراتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔ اس لئے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیجیے۔